**Polémique : la bible des psys nous rend tous fous !**

PSYCHOLOGIES.COM

# PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°330 | 4€ | JUIN 2013

**Le célibat**
rend-il égoïste ?

**Réseaux sociaux**
De la jouissance à la dépendance

**TEST**
**Pourquoi avez-vous besoin de vous comparer ?**

**Première séance**
« Je ne sais pas dire non aux hommes »

**Nutrition**
Retrouver la sensation de faim

**Roland Gori**
« Notre société fabrique des imposteurs »

**Décothérapie**
Trouver son harmonie intérieure

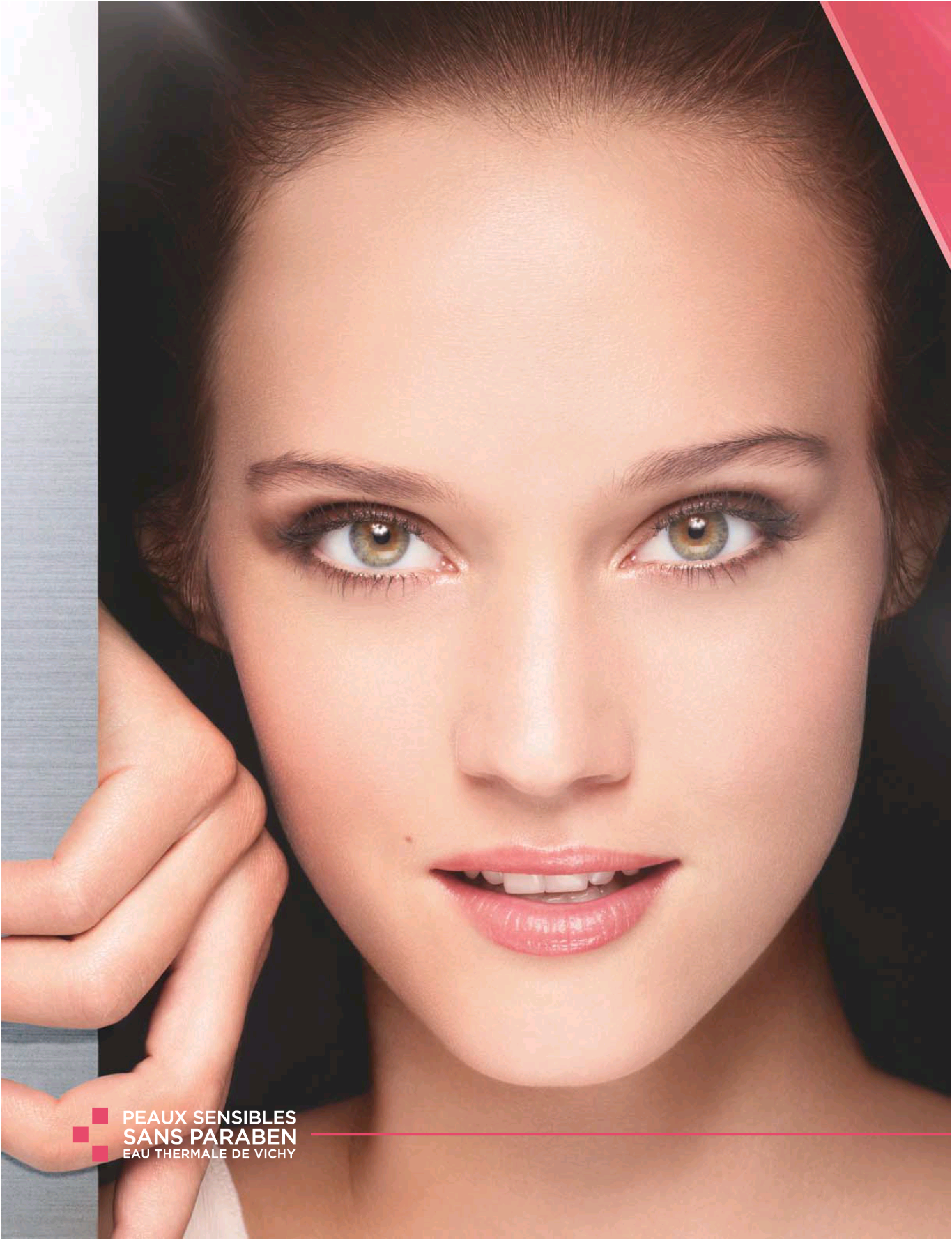
**CARLA BRUNI**
« Je ne me suis jamais sentie aussi vulnérable qu'à l'Elysée »

# Provoquer sa chance

**Comment agir sur le hasard**

**+ Les attitudes qui portent bonheur**




PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY


ROGER & GALLET
UNE PEAU INTENSÉMENT
FRAÎCHE ET IDÉALEMENT
HYDRATÉE
EAU
DES BIENFAITS
EAU DE SOIN PARFUMANTE
A L'ORANGE SANGUINE
EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET PARFUMERIE
WWW.ROGER-GALLET.COM
ROGER & GALLET
PARIS
EAU
DES
bienfaits
Eau de soin parfumante
Fragrant body mist
CORPS • BODY

# SOMMAIRE

**JUIN 2013**



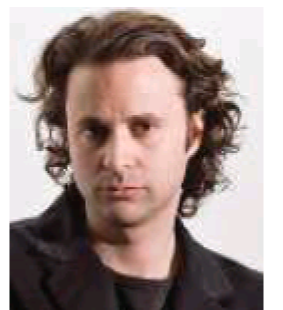
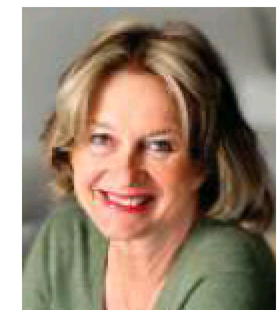
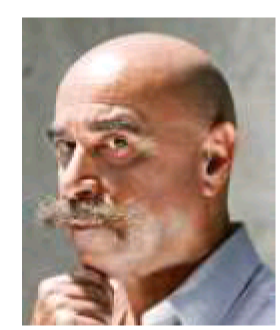
Couverture : Kate Barry/H&K pour *Psychologies*
Stylisme : Luc Rasori
Maquillage : Thierry Mauduit
Coiffure : madeleine Cofano
Top Dsquared2







## NOS CHRONIQUEURS



## LES ENQUÊTES



>>>

# SOMMAIRE

**JUIN 2013**

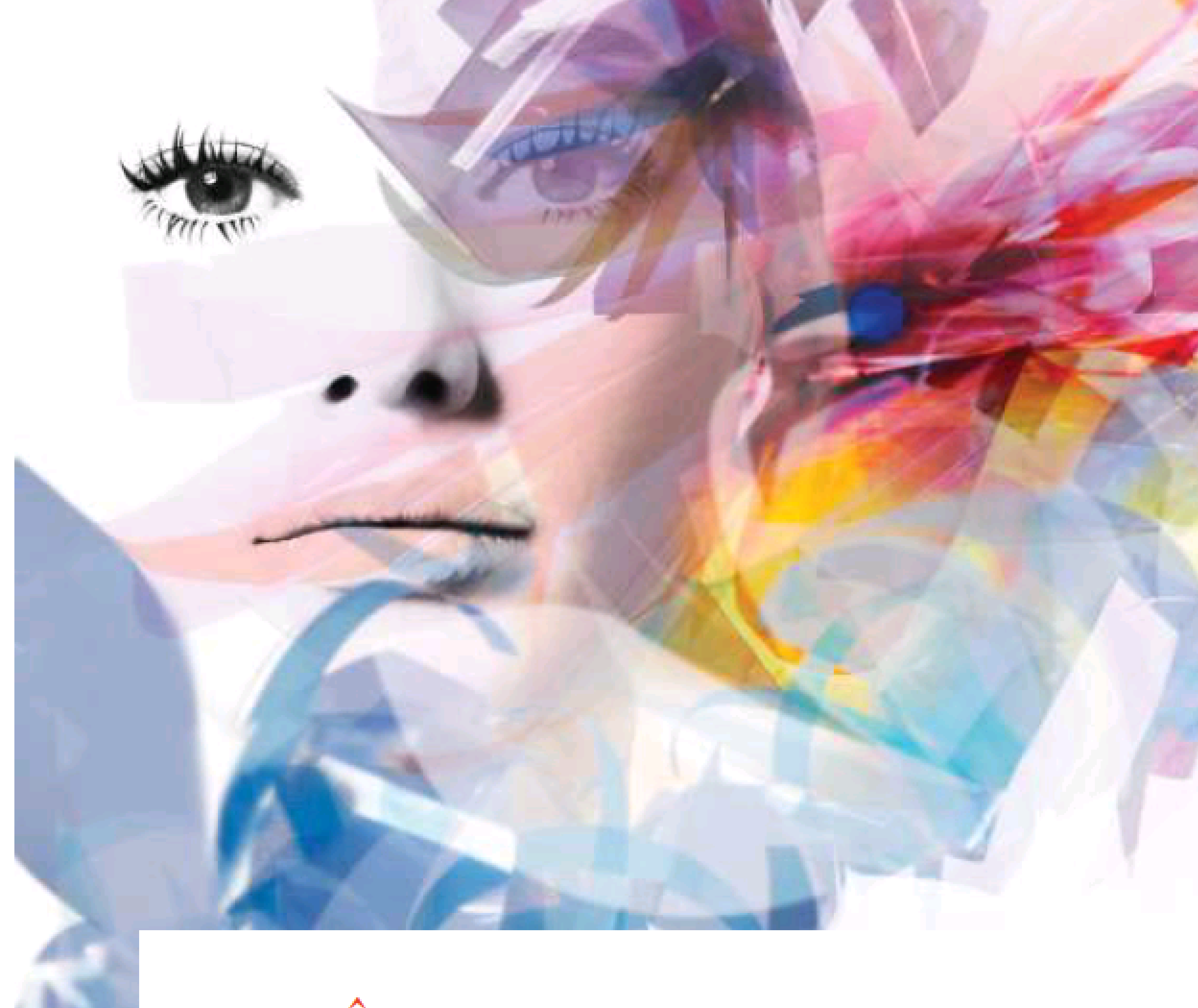


Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, les nouvelles tendances… Sur France Info, tous les lundis à 14h45, sur franceinfo.fr et en podcast.

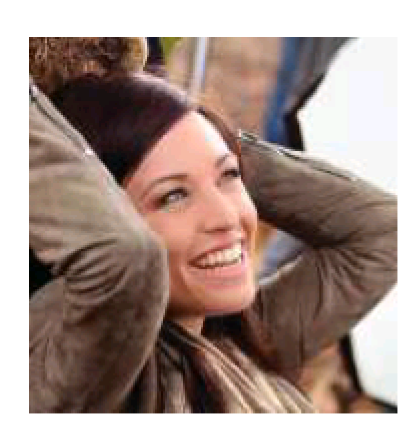





**118** *Le célibat rend-il égoïste ?*










Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies magazine* » ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient un encart broché Mademoiselle Bio sur les exemplaires Île-de-France (éditions grand format et format poche), un encart posé *Le Grand Livre du mois* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart *Grazia* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM.

# PSYCHOLOGIES

**Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com**

**Président du Directoire :** Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

**Conseil de surveillance. Président :** Jean-Louis Servan-Schreiber (assisté de Sophie Bertin) **Vice-président :** Bruno Lesouëf **Membres :** Perla Servan-Schreiber, Damien Dufour, Delphine Grison, Edward Russo

## MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
**Éditrice déléguée :** Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

### • Rédaction

**Directeur de la rédaction :** Arnaud de Saint Simon (83 71)
**Directrice déléguée de la rédaction :** Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
**Directrice artistique :** Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com
**Rédactrice en chef :** Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
**Rédactrice en chef beauté :** Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com

**Rédactrice en chef adjointe :** Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
**Chef de service :** Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
**Rédacteurs :** Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

**Assistants de la rédaction :** Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

**Chroniqueurs :** Hélène Darroze, Vinciane Desprets, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaëlle, Bertrand Révillion, Charles Rojzman, Voutch
**Collaborateurs :** Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)

**Directeur artistique adjoint :** Noureddine Gourri (96 76) noureddine.gourri@psychologies.com
**Chef du service photo :** Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
**Chef de studio :** Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
**Maquettiste :** Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

**Secrétaire générale de la rédaction :** Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
**Première secrétaire de rédaction :** Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
**Secrétaires de rédaction :** Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

### • Diffusion et communication

**Directrice marketing direct :** Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
**Développements de marque :** Juliette Pascal (77 54) juliette.pascal@lagardere-active.com

## GESTION

**Contrôleur financier :** Audrey Cahan (63 57)
**Chef de fabrication :** Alain Bonis (78 80)
**Responsable copyright et diversification :** Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

## INTERNET

PSYCHOLOGIES.COM 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret
**Rédactrice en chef :** Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
**Journalistes :** Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
**Éditrice déléguée :** Bergamote Bazerolle (99 56)
**Développeur :** Sébastien Gaillard (99 17)
**Responsable marketing et partenariats :** Florence Kaighobadi (99 34)

### • Vente au numéro

**Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) :** Antoine Boiron, Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
**Distribution :** Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
**Imprimé en France :** Maury Imprimeur (45)
**Dépôt légal :** juin 2013 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442





## RÉGIE PUBLICITAIRE

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Pour leur adresser un mail : prenom.nom@lagardere-pub.com.
**Directrice commerciale adjointe :** Sophie Gabriel (92 86)
**Directrice de clientèle :** Marie-Christine Lanza (85 47)
**Directeurs de marques :** Andrea Acquaviva (92 99), Floriane de La Villarmois (92 97), Frédérique di Manno (83 62)
**Planning :** Marie-Ange Leite (83 96)
**Assistante commerciale :** Sylvie Patout (92 88)
**Directrice de publicité Internet :** Élodie Dratler (92 95)

### • Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
**Directrice commerciale :** Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
**Assistante :** Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
**Directrices de clientèle :** Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com, Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com

## INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
**Éditrice déléguée :** Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
**Rédacteur en chef :** Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

**Psychologies Espagne**
Prisma Publicaciones 2002, S.L, Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona. Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo **Rédactrice en chef :** Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

**Psychologies Belgique (2 éditions)**
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

**Psychologies Royaume-Uni**
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG. Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin **Directeur de la régie :** Matt Carson

**Psychologies Russie**
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162. Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva **Éditrice et directrice commerciale :** Anna Klopova

**Psychologies Chine**
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang **Directrice commerciale :** Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

**Psychologies Roumanie**
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800. **Présidente :** Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

**Psychologies Grèce**
Pegasus Magazines Publications SA, 4 Benaki street, PS15238 Chalandri. Tél : +30 210 60 62 700. **Éditrice :** Maria Bombola **Rédactrice en chef :** Eleftheria Georgakaina **Directeur commercial :** George Piriochos **Directrice de publicité :** Hélène Mallios

Psychologies magazine est édité par
SA Groupe Psychologies (à directoire et conseil de surveillance)
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse



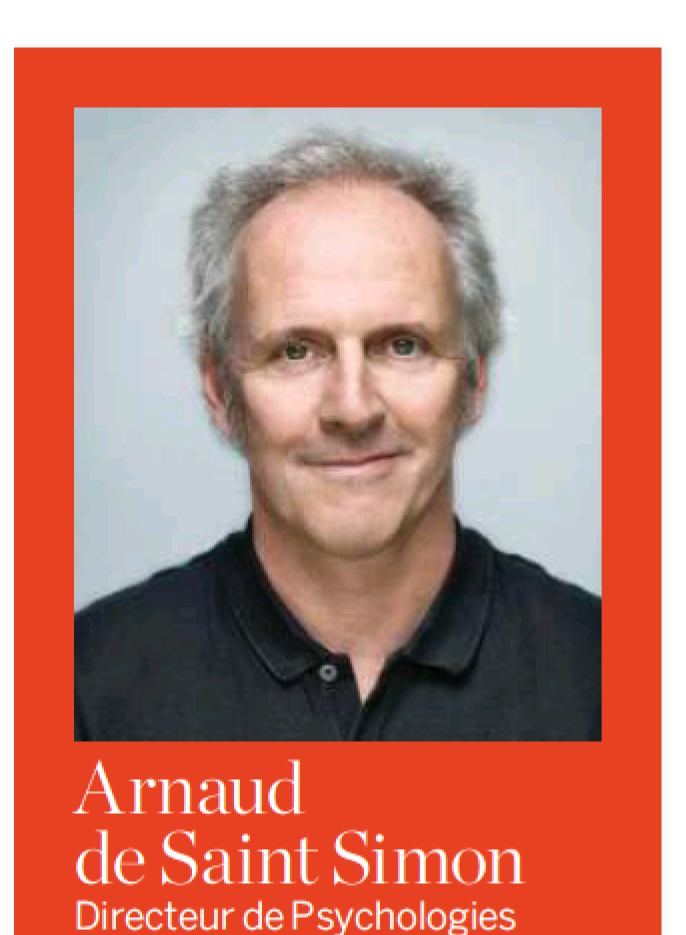

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012 — Audience mesurée par AUDIPRESSE — FIPP



10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

# Aide-moi, le ciel t'aidera

Mardi, déjeuner avec Hélène, ancienne collègue et amie. Elle me raconte son histoire avec Adam, l'enfant en précarité qu'elle parraine depuis deux ans. De plus en plus de moments partagés, un lien qui se resserre d'année en année. Elle joue un vrai rôle auprès de ce garçon. Cela lui fait du bien autant qu'à lui. Une jolie histoire que nous avions publiée sous forme de témoignage[1]. Une étude Ipsos[2] le démontre : « 80 % des Français pensent que les pratiques d'échange entre particuliers correspondent à un vrai besoin d'entraide et de lien social durable. » L'assureur MMA a formé quatre cents cadres au codéveloppement : des réunions régulières où ils apprennent à partager leurs difficultés et à s'entraider. Le *tutoring* ou le *mentoring* gagnent du terrain en entreprise : les plus vieux apportent leur expérience aux jeunes arrivants, et l'inverse se voit pour l'enseignement des nouvelles technologies. Même principe pour ces associations où des personnes en poste aident les chômeurs. Les groupes d'autosupport – anciens alcooliques, personnes atteintes de maladies chroniques… – se multiplient ; comme, sur un mode plus léger, la Fête des voisins[3] ou Voisins solidaires[4], dont le succès repose sur le sentiment d'utilité qu'il donne à chacun. Nous sommes bien face à un nouveau paradigme. N'y a-t-il pas là une opportunité de resserrement du lien social et de développement personnel ? Nous entrons dans l'ère de la psychologie positive appliquée au corps social, de la coopération, dont le psychologue Jacques Lecomte nous dit qu'elle peut être plus efficace que la compétition. Il démontre[5] que nous avons plus d'aptitude à la bonté que nous le croyons. Pour le psychologue Richard Wiseman aussi, les chanceux sont souvent les plus attentifs à autrui (p. 81). Mais ne soyons pas naïfs, la clé du codéveloppement est avant tout d'être conscient du bénéfice personnel que l'on retire de ce genre d'expérience, plutôt qu'attendre trop de résultats, aléatoires quand il s'agit des autres, donc source de frustrations. Le principe d'altérité est essentiel, mais le risque est de s'installer dans la position du bienfaiteur et de prendre le pouvoir sur l'autre. Et vous, qu'en pensez-vous ? Quelle est votre expérience ? Écrivez-moi : arnaudss@psychologies.com.



RUDY WAKS POUR PSYCHOLOGIES

Arnaud de Saint Simon
Directeur de Psychologies

1. « *Je parraine un enfant* », Psychologies magazine *n° 315, février 2012, et sur Psychologies.com, rubrique « Planète/Solidarité ».*
2. *« France 2013, chocs et sanctuaires », Ipsos/Nobody's Unpredictable, décembre 2012.*
3. *Le 31 mai (immeublesenfete.com).*
4. *voisinssolidaires.fr.*
5. *www.psychologie-positive.net/spip.php?article8.*

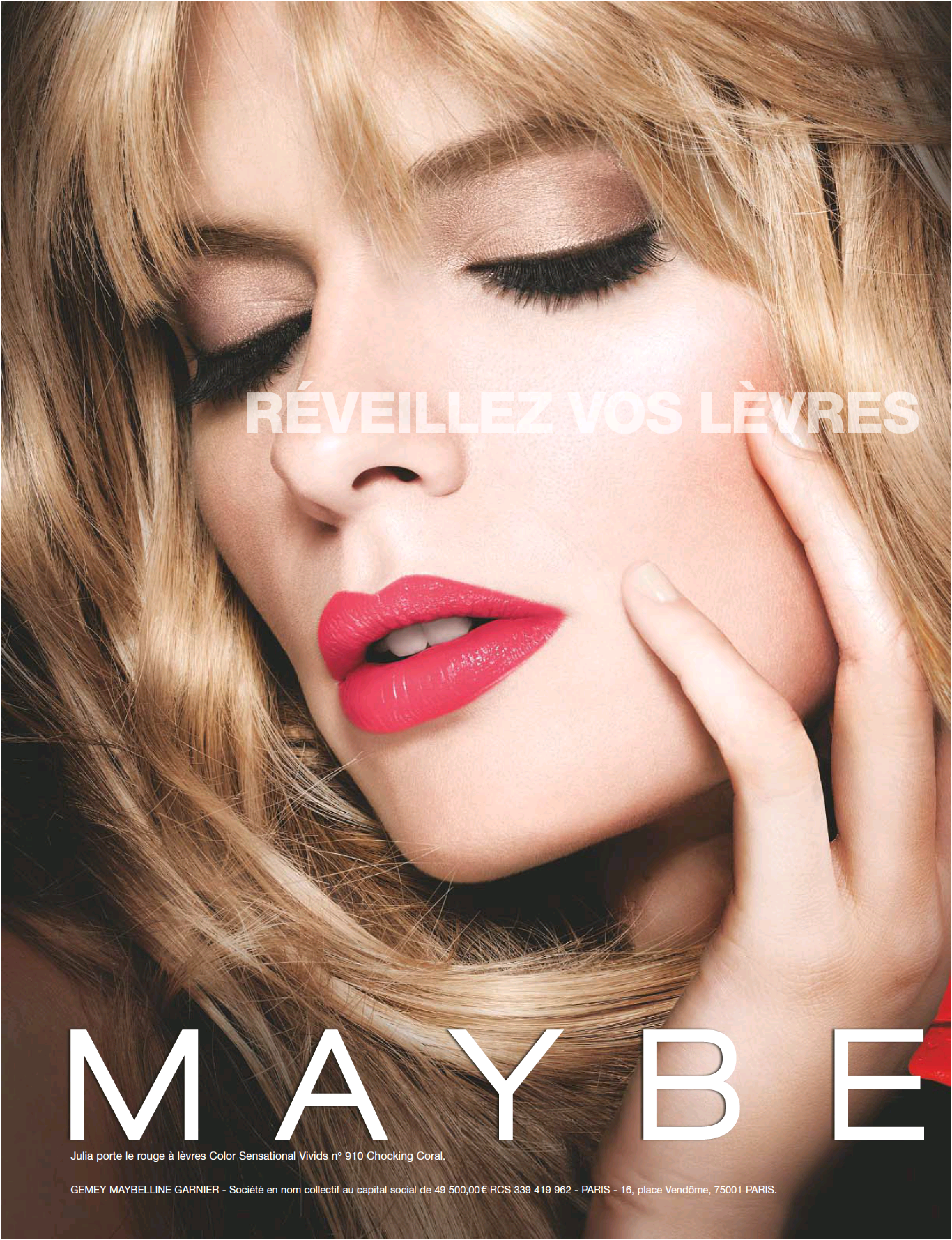

Le plus
difficile est
de trouver
l'endroit
qui va
avec
LES OUVRIERS DU PARADIS / UNITED
UNLIMITED
by Bultex
ARCHITECTE DU SOMMEIL
unlimitedbybultex.com

# LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
*Ouragan sur le couple*
(Le Cherche Midi, 2012).




– Tu choisis, Michaël : soit notre photo de mariage est telle que je la souhaite, soit tu la fais à ton idée, mais seul.


RÉVEILLEZ VOS LÈVRES
MAYBE
Julia porte le rouge à lèvres Color Sensational Vivids n° 910 Chocking Coral.
GEMEY MAYBELLINE GARNIER - Société en nom collectif au capital social de 49 500,00 € RCS 339 419 962 - PARIS - 16, place Vendôme, 75001 PARIS.



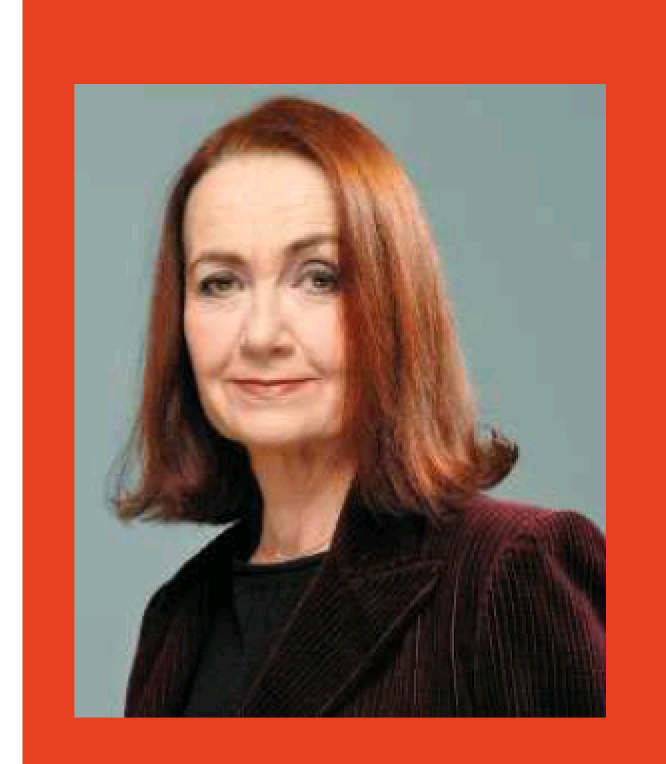
# Certains souvenirs d'enfance ne demandent qu'à revenir.




**Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.**

AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr




# Claude Halmos

est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* (LGF, 2010 et 2011) et de *Dis-moi pourquoi* (Fayard, 2012).

**Écrivez-lui**
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.


## Ma fille est-elle seulement capricieuse ?

Ma fille a 8 mois. Depuis qu'elle a 5 mois, elle ne cesse de hurler, elle ne sait pas s'exprimer autrement. Je suis enceinte et je n'en peux plus. Le médecin me dit que ce sont des caprices. Aidez-moi. CÉLINE, COLMAR

**D**es caprices ? C'est une réponse que l'on entend souvent et elle mérite que l'on s'y arrête, car elle induit l'idée que les bébés pleureraient pour tout et pour n'importe quoi, c'est-à-dire pour rien ou pour pas grand-chose. Ce n'est pas exact. Les bébés, parce qu'ils ne disposent pas encore des mots, n'ont pour dire ce qu'ils ont à dire que les cris, les pleurs – et parfois les maladies. Ils peuvent pleurer parce qu'ils sont fatigués, ont faim ou besoin qu'on les change. Mais aussi parce qu'ils ont besoin de communiquer, parce qu'ils voudraient qu'on leur parle. Ils peuvent pleurer parce qu'ils ont peur, parce qu'ils sont angoissés ou en colère. Leurs pleurs, parce qu'ils disent des choses différentes, ne sont jamais les mêmes.

**Les bébés peuvent aussi pleurer au moindre déplaisir. Est-ce à dire que ce serait sans importance et qu'il faudrait ne pas en tenir compte ? Non.** Car un bébé a besoin que ses parents lui expliquent le fonctionnement de l'existence… qu'il ignore. Il n'est pas le roi du monde et la vie n'est pas magique. Il faut parfois attendre – que le biberon chauffe, par exemple –, faire ce que l'on n'a pas envie de faire, supporter que maman ne soit pas en permanence là, etc. Nanti de ces explications qu'il comprend, le bébé peut ainsi, peu à peu, accepter la condition humaine… Cela posé, les pleurs de votre fille sont-ils seulement de cet ordre ? Je n'en suis pas sûre. Elle a en effet 8 mois. Elle a passé ses trois premiers mois sans crier et s'est mise soudain à le faire. Pourquoi ? Qu'est-ce qui aurait changé dans sa vie ? Je l'ignore, mais vous me donnez une indication importante : vous êtes enceinte de six mois. Votre grossesse a donc commencé quand elle avait 2 mois. Lui en avez-vous parlé ? Il faudrait le faire – car l'idée de devoir partager ses parents peut l'inquiéter. Et lui parler aussi de ce que vous avez éprouvé et de ce que vous éprouvez aujourd'hui. Avez-vous souhaité cette grossesse ? Vous convenait-elle ? Votre fille vous parle, Céline. Il faudrait l'écouter. Je suis sûre que vous allez réussir à le faire.

## Jusqu'où accepter l'attitude de ma belle-famille ?

Pour mon mari, j'ai quitté mon pays et ma famille. La sienne me rejette. Je n'en peux plus, j'ai envie de me venger. Est-ce une bonne idée ? TANIA, PARIS

**P**our suivre votre mari, vous avez, Tania, quitté votre pays et votre famille, il le fallait. Mais vous avez aussi, me dites-vous, décidé de rompre avec votre communauté. Pourquoi ? Pourquoi vous être mise ainsi en exil de vos origines ? Vous avez ensuite bataillé pour que l'on vous accepte : vous avez aidé, aidé encore. Comme si vous ne pensiez pas pouvoir être aimée pour vous-même. Pourquoi ? Vos efforts n'ont servi à rien. On ne vous a pas accueillie, mais rejetée. De la façon la plus sordide et la plus odieuse qui soit. Votre beau-frère et votre belle-sœur se moquent en permanence de votre accent et de vos origines – en vous accusant d'être susceptible si vous protestez, c'est classique. Votre belle-sœur se répand en calomnies : vous n'auriez épousé votre mari que pour son argent et ne sauriez que vous « décorer » – elle veut dire, j'imagine, que vous vous maquillez, car en français, langue qu'elle semble ignorer, on décore les arbres de Noël et les bâtiments, pas les personnes… Le couple refuse de discuter avec votre mari. Et le reste de la famille se refuse à intervenir. Vous vous retrouvez donc seule, harcelée, calomniée, impuissante. Et, désespérée, vous ne voyez plus qu'une seule issue : vous venger. En révélant à votre belle-sœur que son mari la trompe. Ne faites pas cela, Tania : cette vengeance vous salirait et vous mettrait au niveau de ces gens. **Vous méritez mieux. Vous avez à faire à un couple de manipulateurs racistes et xénophobes. Il faut rompre avec eux et contraindre le reste de la famille à se déterminer.** Il faut faire appel à la loi si ces gens continuent à vous porter tort dans votre travail. Mais il faut aussi vous interroger. Vous semblez agir depuis le début comme si vous deviez vous excuser de vos origines. Pourquoi ? Pourquoi ne pouvez-vous pas en être fière ? D'où cela viendrait-il ? Il faudrait le comprendre. Je vous embrasse.

>>>

>>> ## Comment m'affranchir de l'influence néfaste de mon père, que ma religion m'empêche d'écarter ?

### Mon père m'a maltraitée pendant toute ma jeunesse. Il pensait me mettre ainsi dans le droit chemin, c'était lié à sa culture. Aujourd'hui, je vis en France. Il ne compte plus pour moi, mais je ne peux pas le rejeter, ma religion me l'interdit. NABILA, LYON



Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.

**V**otre religion ? Vous êtes, Nabila, trop intelligente pour vous en tenir là. Les religions, quelles qu'elles soient, prônent en effet le respect des parents, énonçant par là même une loi qui devrait s'imposer à tous, croyants ou non. Respecter ses parents, cela signifie respecter la place qu'ils occupent dans la succession des générations. Ils ne sont pas des copains, on n'a pas à les traiter comme tels. Et on est tenu de leur porter assistance si, la vieillesse venue, ils en ont besoin. Et ce, quoi qu'ils aient fait : on ne laisse pas mourir de faim un parent âgé, même s'il a été maltraitant. Les lois humaines proscrivent la loi du talion « œil pour œil, dent pour dent », et la proscrivent à juste titre. Car « mal traiter » un parent maltraitant reviendrait à le rejoindre dans le monde déshumanisé qui est le sien et dans une sauvagerie que l'on réprouve. Et, ce faisant, à se détruire soi-même encore un peu plus. **Est-ce à dire qu'il faudrait pour autant oublier les souffrances subies, les effacer, les pardonner ? Non.** D'abord parce que les parents, n'ayant pas que des droits mais aussi des devoirs, ne méritent le titre de parents que s'ils les remplissent. Et surtout parce que vivre après la maltraitance suppose que l'on prenne conscience de la gravité de ce que l'on a subi. Et que l'on s'autorise à construire en soi une colère que l'on ressente comme juste et légitime. Parce qu'elle permet de sortir de la position de victime impuissante et humiliée, et de retrouver sa place, ses droits, sa dignité.

Votre père, Nabila, vous a, pendant des années, frappée – au point de vous défigurer – et traitée de « pute ». Du fait non pas de sa culture, comme vous le dites, mais de la jouissance que cela lui procurait. Les sadiques incestueux existent dans toutes les cultures…

Vous pouvez aujourd'hui l'assister si besoin est, mais vous n'avez pas à faire comme si de rien n'était. Aucun Dieu ne peut exiger le respect des bourreaux.

## La future disparition de mes parents m'effraie. Par quel moyen m'apaiser ?

### Mon père a 84 ans, il est alité et je suis terrorisée à l'idée qu'il meure. Je ne mange plus et je pleure tout le temps. Comment arrêter ces angoisses ? MARIE CLAIRE, AUCH

**P**eut-être simplement en vous rappelant, Marie Claire, que, de même que leurs propres parents sont morts avant eux, les parents doivent mourir avant leurs enfants. Et que ceux-ci, si tout se déroule normalement, mourront avant les leurs. Parce que c'est dans l'ordre des choses. Parce que c'est la vie. Votre père a 84 ans. Il est alité, mais n'a, semble-t-il, aucune maladie grave. Il est fatigué parce qu'il est un monsieur âgé. Et que sa vie a pu user son corps et son envie de vivre. Son état pourrait donc vous inquiéter, ce serait légitime. Mais pourquoi vous angoisse-t-il au point que vous ne puissiez plus manger et trouver du goût à la vie ? Comme si, la vie de votre père menaçant de s'arrêter, la vôtre ne devait plus continuer.

**Que faut-il entendre ? Que l'on ne vous aurait pas appris la différence des générations, leur succession ?** Que vous auriez vécu, enfant, comme si vous étiez une adulte comme vos parents, leur alter ego ? Que vos parents eux-mêmes – car vous avez, dites-vous, les mêmes angoisses pour votre mère – ne supporteraient pas de devoir mourir avant leurs enfants ? Bien des parents sont dans ce cas et certains même en veulent – au moins inconsciemment – à leur progéniture de leur survivre. Que vous vous sentiriez coupable de leur mort ? À cause de vœux de mort – inconscients – de l'enfance ? Si c'est le cas, rassurez-vous, les vœux de mort n'ont jamais tué personne. S'ils avaient le pouvoir de le faire, il ne resterait plus, depuis longtemps, personne sur la planète… Que vos parents vous auraient chargée de les faire vivre ? Certains parents, inversant les rôles, mettent ainsi leurs enfants en position – quasiment parentale – de les porter. Réfléchissez et retrouvez la vie. Votre père, même si l'on peut lui souhaiter de vivre encore longtemps, est à un âge où l'on peut mourir. Ce n'est pas votre cas. Bonne vie, Marie Claire ! >>>




SPF 50+

" Mon stick ultra-pratique pour protéger les zones sensibles à tout moment ! "
Estelle Lefébure

## Stick Solaire
## Zones protection prioritaire

**Certifié SPF50+,** enrichi en beurre de cacao et de karité, il protège parfaitement les zones sensibles du **visage et du corps, des enfants et des adultes**.
Grâce à son format pratique, vous l'emportez partout pour éviter les coups de soleil en ville ou à la plage.
Hypoallergénique, sans parfum, sans paraben.

Invisible, il s'applique
sans laisser de traces blanches.






*dues au soleil



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

**Écris-lui**
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

*Louis,* 9 ANS

## Pourquoi mes parents ont divorcé ?

**J**e ne le sais pas, Louis, car je ne les connais pas. La seule chose que je peux te dire, c'est qu'un homme et une femme divorcent quand ils ne s'aiment plus assez pour vivre ensemble. Les couples se rencontrent un jour, ils s'aiment et cet amour leur donne envie de passer leur vie ensemble et d'avoir des enfants. Et puis, avec le temps, cet amour parfois devient moins fort, et parfois même il disparaît. Alors l'homme et la femme commencent à ne plus avoir envie d'être ensemble. Et même à être agacés que l'autre soit tout le temps là. Ils se disent des choses désagréables, ils se font des reproches. **Il arrive que cela s'arrange et qu'ils restent ensemble. Mais il arrive aussi que cela ne s'arrange pas. Alors ils divorcent.** Quand tes parents se sont séparés, tu avais 2 ans, et tu étais avec eux. Tu as donc sans doute assisté à tout cela et ton cœur s'en souvient, même si ta tête pense qu'elle a oublié. Je crois qu'il faudrait que tu aies le courage de poser à tes parents cette question que tu me poses, de leur demander pourquoi ils ont divorcé.
Ils ne te raconteront pas le détail de leurs histoires d'amoureux. Ils n'ont pas à le faire. Car la vie privée des amoureux ne regarde ni les autres adultes (même ceux de leur famille), ni leurs enfants. Mais ils pourront t'expliquer ce qui n'allait pas. Quelquefois, tu sais, on tombe amoureux de quelqu'un et puis on se rend compte, en vivant avec lui (ou elle), que l'on n'est pas heureux. Parce qu'il (ou elle) ne correspond pas à ce que l'on croyait. Et ressemble au père trop sévère, au frère méchant ou à la mère jalouse que l'on avait quand on était petit : on s'est trompé d'amoureux ! Alors, comme ce n'est bon ni pour soi ni pour ses enfants de rester malheureux, on décide de changer de route… J'espère, Louis, que tes parents ont retrouvé des amoureux qu'ils aiment et que tu es heureux avec eux. Je vous souhaite à tous une belle vie.

*Lucas,* 12 ANS

## Je voudrais vivre chez mon père ou chez ma grand-mère. Est-ce une bonne idée ?

**C**ela peut être une bonne idée, Lucas. À condition d'y réfléchir sérieusement. Pour savoir si cette idée est bien la tienne et pas celle de ton père ou de ta grand-mère. Et pour savoir si elle est dictée par de bonnes raisons. Tu me dis que tu vis chez ta mère et que tu n'en peux plus, sans préciser pourquoi tu n'en peux plus. C'est donc difficile à comprendre. Tu me dis que tes parents se disputent chaque fois que ton père vient vous voir et que c'est intenable pour toi : ça, c'est compréhensible. Et tu en conclus que tu voudrais qu'ils divorcent et que tu vives chez ton père ou ta grand-mère (sans préciser si cette grand-mère est la mère de ton père ou celle de ta mère). **La situation que tu me décris est donc pénible pour toi et t'empêche probablement de vivre normalement et d'être heureux. Mais c'est aussi une situation dans laquelle tu as sans doute du mal à te situer.** Parce que les enfants en pareil cas ont toujours du mal à se situer. Ils sont tiraillés entre ce que pensent les adultes. Qui a tort ? Qui a raison ? Et entre ce qu'ils souhaiteraient pour eux-mêmes et la peur qu'ils ont de déplaire à ces adultes. Ce sont donc des situations où les enfants ne peuvent pas décider seuls. Et où les parents ne peuvent pas non plus décider seuls. Parce qu'ils sont trop en colère pour décider calmement de ce qui sera le mieux pour leur enfant. Il faut donc qu'un juge les aide. Un juge pourra écouter tes parents, toi, et les enseignants qui s'occupent de toi. Et il pourra prendre ensuite la décision qu'il jugera la meilleure pour toi. Parce que le plus important, Lucas, c'est toi. Et l'homme que tu dois devenir.

SERGE PICARD/AGENCE VU











# L'actu : parlons-en !

**Vous avez ressenti du dégoût (38 %), de l'indifférence (32 %), de la colère (16 %), de la honte aussi (11 %).** Plus de mille quatre cents psychonautes ont répondu en ligne, en avril dernier, à notre sondage « Quelle émotion a suscité en vous l'affaire Cahuzac et la publication du patrimoine des ministres ? » Ce scandale politico-financier a aussi fait parler de lui sur nos forums. Plus que de rapport à l'argent, c'est des mensonges répétés de l'ancien ministre du Budget qu'il a surtout été question. Mais aussi des citoyens déçus, fatalistes, face au divorce consommé avec leurs dirigeants. Politique, questions de société, débats d'idées… Chaque jour, de nouveaux sujets viennent enrichir le forum « Actu », l'un des plus populaires de notre site. Venez y débattre et partager vos opinions. MARGAUX RAMBERT

**Forum « Actu ».**



Sur nos cent mille fans Facebook, plus de trente mille vivent en Tunisie, au Maroc et en Algérie. Tunis est aussi la ville où réside le plus grand nombre d'entre eux, juste devant Paris. Merci à eux tous. Et, si vous ne l'avez pas encore fait, abonnez-vous à notre page.

**Facebook.com/Psychologies.**



***Psychologies*** **a son compte Instagram. Venez découvrir nos coulisses en images.**

**Instagram.com/ psychologies_#.**

## Enfants : des mots pour leur dire

DIAPORAMA Se préparer à la venue d'un petit frère ou d'une petite sœur, faire face à la séparation de ses parents, parler de la mort… Une sélection d'histoires à leur lire le soir pour les aider à traverser les périodes charnières de leur vie.

**Rubrique « Famille/Pour vous ».**

TÉMOIGNAGE

« Lorsque ma ménopause a débuté, une amie m'a dit sur un ton catastrophé : "Va voir un médecin !" Pourquoi, enfin ? Je ne suis pas malade ! J'accepte complètement cette nouvelle étape, elle fait partie du féminin sacré. Pas question de prendre des hormones pour paraître plus jeune. Je me sens jeune. Plus femme, aussi. Plus forte. Plus calme. Plus libre. » ANNE, 52 ANS

**Extrait du témoignage « J'accepte ma ménopause, elle fait partie du féminin sacré », rubrique « Bien-être ».**

ILLUSTRATION HÉLÈNE BUILLY POUR PSYCHOLOGIES/COSTUME 3 PIÈCES


Microsoft
Emprunter la tablette de maman + Terminer l'exposé de géo sur Powerpoint + Illustrer l'éruption des volcans avec un fond de musique hard rock + Montrer le résultat sur le PC du salon et déclencher une explosion de bravos.
Totalement passionné
Nouveau ! Office 365 Famille Premium
Word, Excel, Outlook, OneNote... Dorénavant, avec 1 abonnement, faites profiter votre famille de tous les logiciels Office. Et utilisez-les à la maison ou en déplacement.
Office 365
Famille Premium
Equipez jusqu'à 5 PC ou Mac(1) de votre foyer pour seulement 99 €(2)/an. Abonnement disponible dès aujourd'hui en ligne ou en magasin.
Office 365
Tout votre Office dans le Cloud
www.Office365.fr/Famille
(1) voir conditions sur site.
(2) Prix moyen estimé. Les revendeurs sont libres de fixer leur prix. Microsoft France - RCS Nanterre B327 733 184.



LE DIVAN

Après quatre ans dans la peau d'une première dame, Carla redevient Bruni. À l'occasion de la sortie de son nouvel album, *Little French Songs,* elle s'allonge en experte sur notre divan. Rencontre avec une séductrice qui « adore » la psychanalyse, les blagues, la poésie et... dominer.

# CARLA BRUNI

## *« Je ne me suis jamais sentie aussi vulnérable qu'à l'Élysée »*

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTOS KATE BARRY/H&K





## Encadrée d'un garde du corps

et de son attachée de presse, la très grande femme qui arrive avec vingt minutes de retard me paraît d'une humeur… douteuse. Après m'avoir serré la main – et presque brisé une phalange –, elle s'assoit péniblement dans l'un des quatre fauteuils « autoritaires » qui occupent cette salle ridiculement immense et vide que l'hôtel nous a réservée. On se croirait dans le décor d'un entretien officiel à l'Élysée ; il ne manque plus que David Pujadas me rejoigne avec quelques caméras. Il faudrait aussi les stylistes et maquilleurs, car elle n'est pas au mieux de sa forme, l'ex-première dame. Le teint blafard, les yeux rougis, elle avoue être malade depuis trois jours. D'où le pull en laine par ces quelque vingt-cinq degrés ambiants… L'attachée de presse est déconfite : est-ce bien raisonnable d'imposer l'exercice de l'interview à sa chanteuse dans un tel état ? « Non, je ne pouvais pas annuler madame au dernier moment. » Faut-il la remercier ou s'excuser ? Se tenir sur ses gardes, plutôt : avec quelques confidences douloureuses, cette élégante imposante a déjà pris le pouvoir sur nous tous.
Et elle ne le lâchera pas. Carla Bruni est une dominante qui possède toutes les armes pour le rester : l'intelligence, la connaissance, la grâce. Mais surtout, la plus efficace d'entre elles, celle qui permet d'exprimer une agressivité profonde en s'attirant la sympathie immédiate : l'humour. Même sa fièvre n'y résiste pas : elle rit, beaucoup, d'un éclat inévitablement contagieux et vite incontrôlable. Blagues potaches, anecdotes hilarantes tirées de l'une de ses vies hors du commun : elle s'empare de tout, et surtout d'elle-même. C'est d'autant plus séduisant que c'est inattendu. Tandis qu'elle me décrit des dessins de Voutch (également notre chroniqueur, voir p. 11) et du *New Yorker* dans un fou rire inextinguible, je me demande si je ne suis pas en train de me faire balader par une professionnelle de la communication et, en l'occurrence, de l'évitement… En fait, non, je ne me le demande pas : j'en suis à peu près sûre. Mais comment reprendre la main face à cette femme qui, lorsque je lui propose de se dévoiler au-delà des images et des a priori, me lance un « chiche ! » dans un bruyant éclat de rire ? Sous des airs joyeux, l'échange sent le combat ; il faut lutter pour ne pas se laisser envoûter ou écraser. Un dialogue à fleurets mouchetés s'engage, d'autant plus éprouvant que la psychanalyse lui a permis d'aiguiser sa connaissance d'elle-même et de la nature humaine, jusque dans ses moindres failles… Loin de l'image lisse qu'elle renvoie dans les médias, Carla Bruni est une alternance de rires chauds, de regards glacials, de phrases piquantes, de réflexions poético-lyriques, d'accents amoureux, de mensonges et d'aveux, tous aussi éloquents. Cette femme n'est pas seulement libre, comme elle l'a souvent dit : elle l'est puissamment.

**Psychologies : En 2002, à la question « quelle vie rêveriez-vous d'avoir dans dix ans ? », vous nous aviez répondu : « Je rêverais d'être psychanalyste »…**

**Carla Bruni :** Et en effet, j'ai un cabinet de psychanalyste, sous un faux nom, mais vous ne le savez pas ! [Elle éclate de rire.] Non, d'abord je pense que je voulais devenir psychanalyste par transfert. Mais l'idée de rester assise toute la journée m'inquiétait ; j'ai eu peur de ne pas réussir à écouter, à entendre, en restant dans cette immobilité physique. Mais peut-être que plus tard j'y arriverai, qui sait ?

**Vous êtes toujours en analyse ?**

**C.B. :** Oui, depuis mes 28 ans. Pendant huit ans, j'y suis allée quatre fois par semaine, ensuite, j'ai interrompu, avant de reprendre moins intensivement. Aujourd'hui, j'y vais une à deux fois par semaine, selon les possibilités.

**Cela fait plus de quinze ans : sentez-vous que vous en avez encore besoin ?**

**C.B. :** Je suis assez perfectionniste. Et puis j'adore cet exercice : il m'apprend à ne m'en remettre qu'à moi-même, et c'est un soulagement. En cas de tension ou de difficulté, ne pas être tentée de tout attendre des autres, se sentir seule responsable, cela m'apaise vraiment ! Pour toutes les personnes un peu trop égocentriques, et pour tout le monde peut-être, ce devrait être, sinon obligatoire, en tout cas proposé… >>>

**SON ACTU**

**CLASSIQUE CARLA**

Depuis *Mon Raymond*, qui n'est autre que Nicolas, jusqu'au *Pingouin*, qui s'appellerait François, en passant par *Chez Keith et Anita*, référence à une autre de ses vies auprès de Mick Jagger, le quatrième album de Carla Bruni a déjà été soumis à tous les efforts de décodage. Il serait dommage que cela fasse perdre le vrai plaisir d'écouter ces chansons classiques où résonnent l'influence de Barbara et de Brassens, les hommages à Trenet et à Chopin.

Little French Songs de Carla Bruni (Barclay, 2013).

STYLISME LUC RASORI. MAQUILLAGE THIERRY MAUDUIT. COIFFURE MADELEINE COFANO. TOP DSQUARED2. JEAN BA&SH

>>> **Avez-vous suggéré à votre mari d'en faire une ?**
C.B. : Il est l'une des rares personnes que je connaisse qui n'en ait pas besoin. Il est incroyablement souple et fonctionnel. Il utilise le meilleur de lui-même et ne se gâche jamais la vie ! Je crois que c'est son instinct qui le sauve. Mon père avait cela, aussi, un instinct très fort dont il ne se coupait jamais : cela donne une grande faculté d'analyse et d'écoute, de synthèse et de sagesse.

**Vous parlez de votre père : n'est-ce pas après sa mort que vous avez décidé d'aller en analyse pour la première fois ?**
C.B. : Si, mais je crois que j'y serais allée de toutes les façons. Je me sentais… nouée, disons. Je voyais flou. Et c'est toujours le cas ; certaines personnes peuvent facilement dire d'elles : « Je suis comme ci ou comme ça. » Moi, je peux seulement dire : « Je suis floue. »

**Précisons qu'avant de mourir votre père vous avait appris qu'il n'était pas votre père biologique…**
C.B. : Oui, et il avait ajouté, à ma sœur et à moi : « Ne dites pas à votre mère que je le sais, ça va la vexer. » [Elle éclate à nouveau de rire.] Quelle famille d'énergumènes, tout de même ! Mais non, ce n'est pas cela qui a mis ce nœud en moi. Il y était avant, quand je ne savais pas, justement.

**Comment avez-vous accueilli la vérité ?**
C.B. : Comme un immense soulagement, tout de suite. C'est comme cela que j'ai su que c'était vrai, d'ailleurs. Inattendu, n'est-ce pas ? Cela a été le contraire d'un traumatisme ; soudain, j'ai pu regarder les choses d'un autre angle, plus lumineux… J'ai senti que c'était clair, enfin.

**Comment s'est passée la première rencontre avec votre père biologique ?**
C.B. : Je me souviens que j'ai eu une migraine ce jour-là, alors que je n'en ai jamais… C'était à Zurich, où il était de passage avec sa femme, Marcia, brésilienne et adorable. Je nous revois, lui et moi, bavards, joviaux, nous efforçant de montrer que tout allait bien, et elle, émue, qui pleurait de toutes ses larmes ! Nous avons dîné ensemble, je suis repartie le lendemain. Le lien a été immédiat. Je lui ressemble beaucoup, beaucoup… C'est agréable…

**… de trouver la pièce manquante du puzzle ?**
C.B. : Non, de trouver du sens là où il y avait du mensonge, du vague… L'inconscient est déjà tellement mystérieux que, lorsque vous y ajoutez un secret, celui-ci prend un volume démesuré. C'est comme s'il y avait un sac en plastique au fond de l'eau ; depuis le bateau, vous imaginez que c'est un monstre, puis vous le sortez et vous voyez que ce n'est qu'un bout de plastique. C'est en cela, aussi, que l'analyse est une belle chose : elle démystifie, elle éclaircit.

**En avez-vous voulu à votre père, celui qui vous a élevée, de ne pas vous l'avoir dit avant ?**
C.B. : Non, au contraire, je lui étais d'autant plus reconnaissante de tout ce qu'il avait fait pour moi !



# Petit exercice d'autoanalyse

**Ma première image d'enfance : les jupes de ma mère.** À moins que ce ne soient celles d'une autre femme qui s'occupait de moi. En tout cas, des jupes dans lesquelles je voudrais me réfugier.

**Ce qui a le plus changé en moi en dix ans : je suis peut-être plus heureuse.** Je m'abandonne davantage à la gaieté. Mais je change assez peu…

**J'aimerais que les gens se souviennent de moi pour… ma gentillesse.** Elle est ce que je préfère chez les autres, avant même l'intelligence. D'autant plus que, sans être spécialiste du zen, je suis convaincue que la gentillesse mène à la gentillesse, qui mène à la gentillesse, et ainsi de suite. Et, peu à peu, on accède à une gentillesse envers soi-même que je trouve très apaisante.

**Ce que j'ai appris à aimer en moi : mon bon sens.** J'ai confiance en lui.

**Ce qu'il vaut mieux savoir à mon sujet : je n'aime pas les surprises.** Je n'aime pas être prise de court. J'ai besoin de pouvoir préparer mon existence. Les gens qui m'aiment ne me font pas de surprises. "Tiens, on a réuni tous tes amis dans le salon !" : cela m'angoisse terriblement.

**Le lapsus que je n'oublierai jamais : celui d'un ami de mon beau-fils.** Nous étions le 5 mai 2012, à la veille des résultats de l'élection présidentielle, mon mari était dans un bureau de l'Élysée avec son plus jeune fils et un de ses proches amis. Quand j'entre dans la pièce, celui-ci m'accueille : "Bonjour Cécilia !" Écarlate, il bredouille et s'excuse



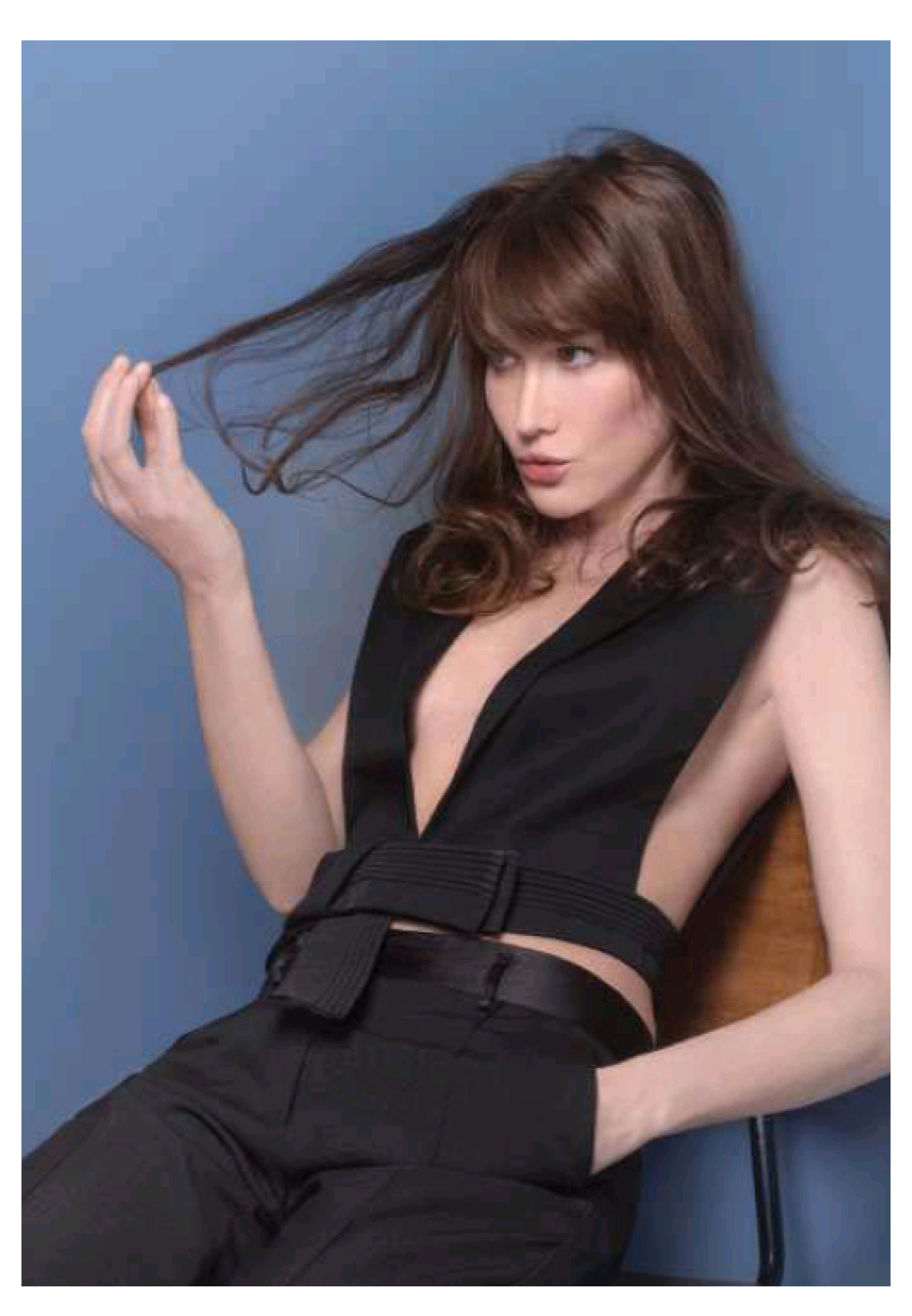
en me jurant qu'il ne nous confond pas. Je l'ai rassuré, car quelque chose me disait que ce n'était pas les personnes qu'il confondait, mais les époques : dans un désir de victoire pour son ami, il rêvait à un autre 6 mai, celui de 2007, quand la victoire était acquise. La présence de Louis, mon beau-fils, qui a beaucoup de la beauté et de la classe de sa mère, a fait le reste… C'est bien cela un lapsus : une vérité profonde, une vue précise de nos désirs, un mélange des genres qui est tout le sel de notre espèce. J'adore les lapsus, l'embarras, la confusion qu'ils nous procurent, le plaisir de constater combien tout nous échappe malgré nos efforts…

**Je voudrais avoir une seconde chance pour… les études.** Je regrette de ne pas avoir creusé un sillon, celui de la médecine, par exemple. Cela dit, être autodidacte n'a jamais été un complexe : certains diplômés me font facilement hurler de rire tant je peux les trouver incapables !

**Ce que je voudrais changer en moi : avoir un décolleté pigeonnant !** C'est assez léger, je vous l'accorde… En vérité, j'aurais bien aimé être faite d'une pâte plus simple du point de vue du tempérament, vivre sans contradictions, sans ambivalences, sans complications.

**Ce que je regrette : je n'ai pas de regrets à avoir, plutôt des remords.** Quand je pense aux innombrables erreurs que j'ai commises… Mais entre faire et ne pas faire, j'ai toujours préféré faire. Toutes les erreurs sont créatives. Et elles nous permettent de nous éloigner à grands pas de l'illusion.

**Ce qui me pousse à avancer : le désir de vivre le plus de choses possible,** avoir le sentiment d'exister.



# « JE SUIS PHOBIQUE DES CHANGEMENTS DE PROGRAMME. ET J'AI LE VERTIGE, AUSSI »

>>> **Et dans la relation avec votre mère, qu'est-ce que cela a changé ?**
**C.B. :** Rien. Ma mère est extraordinaire. On ne peut pas la changer. Cela fait plaisir de ne pas avoir peur pour sa mère quand on est une fille, vous ne croyez pas ? Elle est pourtant âgée, mais elle reste un socle. Je vois tant de mères plaintives ou fragiles qui entravent sans cesse leurs filles…
**Et vous, quelle mère êtes-vous ?**
**C.B. :** Je n'en sais rien, cela m'échappe ; je crois être très stable avec mes enfants. Très solide et présente. Pas seulement pour eux, pour moi aussi, d'ailleurs : je suis assez forte, je crois… Longtemps, j'ai pensé qu'un jour je pourrais m'écrouler psychologiquement – cela dit, on ne sait jamais, une rupture, un choc, nul n'est à l'abri de rien. Mais au fond, non, j'ai l'impression que cela ne m'arrivera pas. Chez moi, c'est toujours le corps qui prend, pas le mental.
**On sent pourtant de la mélancolie en vous, dans vos chansons, notamment…**
**C.B. :** Oui, mais j'ai une mélancolie sentimentale et vivante. Pas cette mélancolie douloureuse et emprisonnante. Et je suis angoissée, c'est vrai, mais qui ne l'est pas ? Les gens spirituels, peut-être. Ce sont les seules personnes sereines que j'ai pu rencontrer. Malheureusement, la spiritualité m'est hors d'atteinte… [Son téléphone vibre.] Excusez-moi, je réponds à ma sœur, sinon elle est capable de me rappeler tous les quarts d'heure ! [En italien, elle félicite sa sœur, Valeria Bruni-Tedeschi, dont le film a été sélectionné à Cannes, lui dit qu'elle ira le voir le soir même, puis raccroche sur plusieurs « ciao ».]

**Vous souvenez-vous de votre enfance italienne ?**
**C.B. :** Oui, bien sûr. Je me souviens d'avoir beaucoup rêvassé. Et je me souviens de la maison, du jardin, de ses murs. J'adore les murs, notamment quand ils sont couverts de lierre. En Italie, il y a de ces murs ! J'aime aussi les petits murs espagnols tout secs dont on dirait qu'ils vont tomber, ou les hauts murs de Marrakech, les remparts…
**Que vous inspirent les murs ?**
**C.B. :** Un mystère, un refuge.
**Qui protège de quoi ?**
**C.B. :** Des autres, peut-être… Les autres peuvent être très envahissants.
**Avez-vous beaucoup de peurs ?**
**C.B. :** Oui, je suis assez phobique, notamment des changements de programme. Et j'ai le vertige, aussi, un vertige vertigineux… Peut-être ai-je envie de sauter? C'est tellement tentant ! [Un éclat de rire fuse.] J'aime le vide, le temps vide. Celui que l'on peut sentir passer, le temps tranquille, normal… [Elle se tortille sur son fauteuil.] Je suis désolée, je suis un peu malade et fatiguée ; je suis à peine remise de la naissance de ma petite fille, en vérité.
**Avez-vous connu le baby-blues ?**
**C.B. :** Non, même si j'en ai tout à fait le profil, il me semble. Je crois que l'allaitement permet un peu de l'éviter : on atterrit plus progressivement du point de vue hormonal. Moi, j'ai seulement souffert d'une énorme fatigue.
**D'autant que vous avez perdu du poids rapidement…**
**C.B. :** Vous plaisantez ? Cela m'a pris un an à chaque fois ! Il est certain que si j'avais eu beaucoup d'enfants, ma vie aurait eu un tout autre profil : celui d'un bon 46 !
**C'était douloureux de vous voir « grosse » ?**
**C.B. :** Non, c'était juste malcommode par rapport à mes habitudes. D'autant qu'étant charpentée, je peux prendre quinze kilos sans paraître vraiment grosse. Enceinte, je me trouvais vraiment très moche. Mais le plus déstabilisant, c'est que je m'en fichais tout à fait. C'est un tout autre rapport à son corps, à sa vie. Je ne suis pas particulièrement coquette, mais tout de même !
**Comment vivez-vous le temps qui passe, l'âge ?**
**C.B. :** Je trouve ça assez terrible. Mais que peut-on y faire ? Si vous me disiez : il existe un élixir qui réussit à tous les coups et vous ramène définitivement à vos 25 ans, je ne serais pas contre, sauf que cela n'existe pas.
**Vous ne faites pas de chirurgie esthétique ?**
**C.B. :** Non, je soigne ma peau, j'ai fait des peelings, des soins à la lumière pulsée, mais pas de chirurgie, je trouve >>>




Prends soin de toi.
GARNIER

# « JE TOUCHE DU BOIS, JE FAIS DES CROIX, DES PRIÈRES… MAIS VOUS N'AVEZ PAS LE SENS DE ÇA, VOUS, LES FRANÇAIS »

>>> que cela fait une tête curieuse. Et puis certains détails de notre corps ne peuvent pas échapper au temps.

**Notre dossier du mois porte sur la chance : y croyez-vous ?**

**C.B. :** Je crois beaucoup à la chance, je la cherche, je la traque, et quand je l'aperçois, par chance… je bondis dessus. Il me semble que la chance peut se développer comme un talent. En ce qui me concerne, dès qu'il y a une miette de chance à portée de main, je cours, je fonce, je bouscule tout le monde s'il le faut pour l'attraper, et hop ! je la mets dans mon sac !

**Et la malchance ?**

**C.B. :** Je l'évite de toutes mes forces : je touche du bois, je fais des croix, des prières, des incantations… Mais vous n'avez pas le sens de ça, vous, les Français. Vous savez qu'un soir, pour un dîner au palais de l'Élysée, ils avaient mis treize personnes à table ? Je leur ai dit : « Pour moi c'est impossible, impossible ! » En Italie, si vous invitez des amis et que vous êtes treize à table, vous ne les revoyez jamais !

**Diriez-vous que le dîner chez le publicitaire Jacques Séguéla, où vous avez rencontré votre futur mari, était une chance ?**

**C.B. :** Oui, sinon, je ne vois pas comment je l'aurais rencontré, mon homme…

**Vous avez souvent expliqué que vous n'étiez pas tombée amoureuse du président de la République, mais de l'homme…**

**C.B. :** Bien sûr, toutes les épouses de président vous diront cela. La fonction est une épreuve pour l'amour. Implacable, car c'est tout ou rien.

**Cela semble impossible, ne serait-ce que parce que leur position et leur personne sont indissociables…**

**C.B. :** Pas chez tous, je vous assure, il y en a dont on se demande sérieusement comment ils sont arrivés là. Mais chez lui, en effet, les deux sont indissociables. C'est une espèce de prolongement de sa personne, le leadership ! [Elle rit.]

**Comment avez-vous vécu la période de sa présidence à ses côtés ?**

**C.B. :** C'est curieux, parce que c'est une position où l'on est très protégée et où, pourtant, on se sent très vulnérable. Oui, c'est bien le moment de ma vie où je me suis sentie le plus vulnérable, plus encore que durant mon enfance. Pas intimement, non, parce qu'il me protégeait. Mais en tant que personne, en tant qu'être humain : tout le monde semble vouloir se jeter sur vous, tout le monde exige quelque chose, c'est très déconcertant ! [Éclat de rire.]

**Êtes-vous très sensible à la critique ?**

**C.B. :** Sensible, sans doute, car elle me déstabilise. Parce que j'aime plaire, j'aime être aimée. Quant à la critique positive, je m'en méfie beaucoup. Je me méfie de tout, de toute façon.

**À quoi tient cette méfiance, selon vous ?**

**C.B. :** [Long silence.] Elle tient au mensonge. À un mensonge primitif. Cela vous rend méfiante, et attentive à vie.

## UNE VIE EN MOUVEMENT

Un père industriel et compositeur d'opéra, une mère actrice et pianiste : **la musique est omniprésente dans la maison turinoise où elle naît en 1967,** entourée de sa sœur aînée, Valeria (Bruni-Tedeschi), future actrice et réalisatrice, de son frère aîné, Virginio (Bruni-Tedeschi), futur photographe, qui décédera du sida en 2006, et de leur grand-mère française. **La menace des Brigades rouges incite la famille à s'installer à Paris alors qu'elle a 7 ans.** À 19 ans, après avoir arrêté ses études d'architecture, elle devient une star du mannequinat. Peu avant la mort de son père, en 1996, **elle apprend que son père biologique est un entrepreneur installé au Brésil,** Maurizio Remmert, et qu'elle a une demi-sœur, Consuelo, qu'elle fréquente aujourd'hui. C'est à cette période qu'**elle ose se mettre sérieusement à la composition.** En 1999, elle écrit les paroles de six des douze titres de l'album de Julien Clerc *Si j'étais elle* (Virgin, 2000). Trois ans plus tard, **elle sort son premier album, *Quelqu'un m'a dit*,** composé avec Louis Bertignac. Deux millions d'exemplaires sont vendus. Entre-temps, **elle donne naissance, en 2001, à Aurélien,** fils du philosophe Raphaël Enthoven, dont elle se sépare en 2006. Un an plus tard, elle rencontre Nicolas Sarkozy ; **elle devient première dame le 2 février 2008, et, en 2011, maman d'une fille, Giulia.**



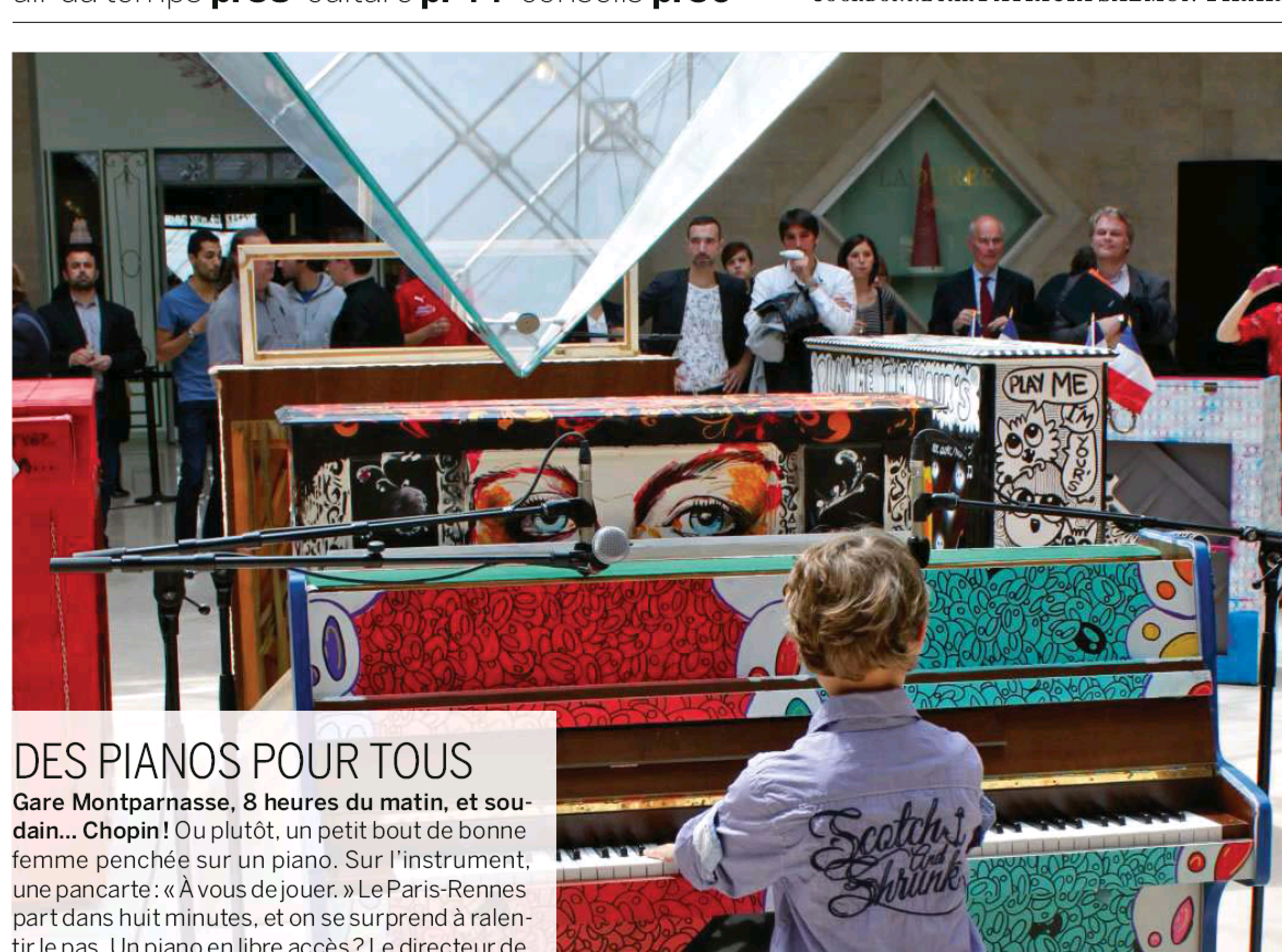
Les 3 nouvelles merveilles Ultra Doux aux huiles d'argan et de camélia pour nourrir et sublimer les cheveux secs.
NOUVEAU
GARNIER
Ultra DOUX
NOUVEAU
Le shampooing merveilleux
huiles d'argan et camélia
Sans Paraben
EXTRAITS NATURELS
Nourrit, sublime, révèle la brillance
CHEVEUX SECS
Le masque merveilleux
huiles d'argan et camélia
Nourrit intensément, sublime, révèle la brillance
CHEVEUX SECS
Prends soin de toi.
GARNIER
Gemey Maybelline Garnier - RCS Paris 339 419 962


TNVO & DELUX PRODUCTIONS PRÉSENTENT
JONATHAN
RHYS MEYERS
NATALIA
VODIANOVA
BELLE DU
SEIGNEUR
UN FILM DE
GLENIO BONDER
LIBREMENT INSPIRÉ DE L'ŒUVRE D'ALBERT COHEN, PARUE AUX EDITIONS GALLIMARD
UNE PRODUCTION TNVO DELUX PRODUCTIONS & BDS « BELLE DU SEIGNEUR » AVEC JONATHAN RHYS MEYERS NATALIA VODIANOVA MARIANNE FAITHFULL ED STOPPARD MARIA BONNEVIE CO-PRODUIT AVEC INFINITY 8 FILMS & BANANA FILMS. AVEC LE SOUTIEN DE FILM FUND LUXEMBOURG ET FORTIS FILM FUND
DIRECTEUR DE LA PHOTOGRAPHIE EDUARDO SERRA ASC AFC MUSIQUE ORIGINALE GABRIEL YARED CHEF DECORATEUR CHRISTINA SCHAFFER COSTUMES MAGDALENA LABUZ ECRIT PAR GLENIO BONDER VINCENZO CERAMI JAMES DEARDEN RICHARD BOIDIN CO PRODUCTEURS JEAN-LUC VAN DAMME ET UWE KIEFFER
STEALTH MEDIA GROUP
FILM FUND LUXEMBOURG
BdS
PRODUCTEURS ASSOCIÉS DAVID ROGERS & JASON GARRET PRODUCTEURS EXECUTIFS BOB BELLION & HERVE CLERC PRODUIT PAR THIERRY DE NAVACELLE ET JIMMY DE BRABANT RÉALISÉ PAR GLENIO BONDER
© TNVO, DELUX PRODUCTIONS, BDS
DELUX PRODUCTIONS
OCEANFILMS DISTRIBUTION
Création originale : JEHE
AU CINÉMA LE 19 JUIN 2013

# L'œil de PSYCHO



COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD

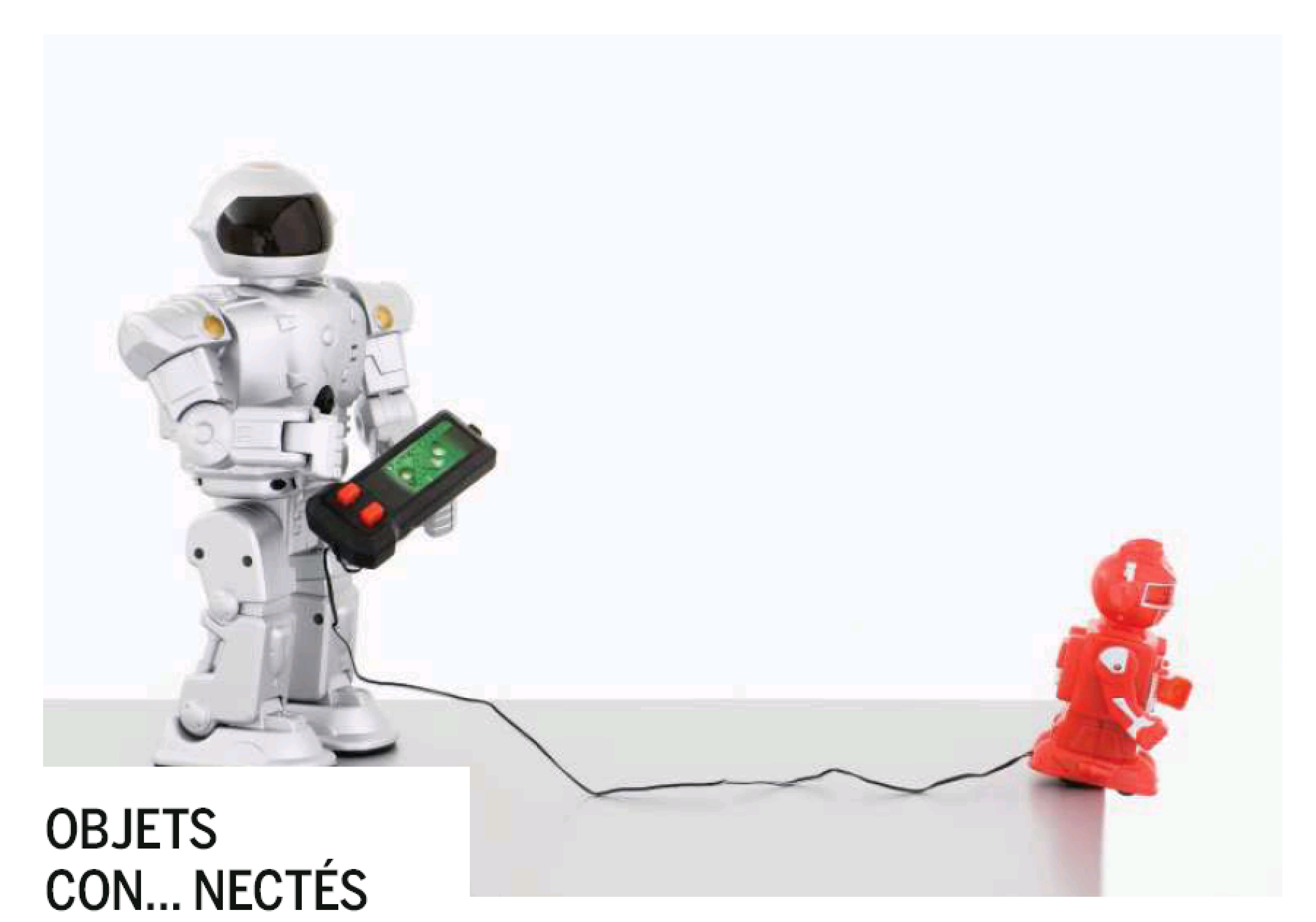



## DES PIANOS POUR TOUS

**Gare Montparnasse, 8 heures du matin, et soudain… Chopin !** Ou plutôt, un petit bout de bonne femme penchée sur un piano. Sur l'instrument, une pancarte : « À vous de jouer. » Le Paris-Rennes part dans huit minutes, et on se surprend à ralentir le pas. Un piano en libre accès ? Le directeur de la gare – mais aussi ceux de Paris-Saint-Lazare, Strasbourg… – s'est inspiré de l'événement « Play me, I'm yours » (« jouez, je suis à vous »), créé en 2008 par le plasticien anglais Luke Jerram et importé en France l'an dernier par l'agence Community. Durant trois semaines, des pianos personnalisés par de jeunes artistes sont mis à la disposition de tous partout en ville. Du 14 juin au 9 juillet, cinquante pianos fleuriront dans Paris[1]. Le 21 juin, pour la Fête de la musique, ils seront réunis au pied de la tour Eiffel. Des microconcerts gratuits seront organisés. À la fin de l'opération, les pianos seront donnés à des écoles, des associations, des hôpitaux. En attendant, « mademoiselle Chopin » continue sa valse. Moi, j'ai failli rater mon train. PATRICIA SALMON TIRARD

*1. streetpianos.com.*

PLAY ME I'M YOURS COMMUNITY



## OBJETS CON... NECTÉS

**Une poubelle intelligente ?** Pour vous rendre écoresponsable, elle photographie tout ce que vous jetez et partage ces clichés avec vos amis sur Facebook… Il y a aussi la balance qui twitte votre poids à vos *followers* sur Twitter, la fourchette qui vous informe que vous mangez trop vite ou le pilulier qui alerte votre médecin si vous oubliez de prendre vos médicaments. On appelle ça l'« Internet des objets ». Dotées d'« intelligence », ces choses font le tri entre nos « bons » et nos « mauvais » comportements, nous félicitent ou nous punissent en temps réel, et en informent la terre entière ! Dans un article du *Wall Street Journal*[1], le chercheur biélorusse Evgeny Morozov s'inquiète : « À mesure qu'elles deviennent plus intrusives, ces technologies risquent de toucher à notre autonomie en supprimant des façons d'être ou de faire que quelqu'un, quelque part, aura désignées comme indésirables. » Pour le chercheur, il est essentiel de distinguer la « bonne » de la « mauvaise » intelligence : la bonne est celle qui nous laisse le contrôle de la situation et nous aide à décider en nous donnant des informations ; la mauvaise est celle qui décide à notre place et interdit certains comportements. Sa conclusion (savoureuse) : « Si les concepteurs de ces technologies ne prennent pas acte de la complexité de l'expérience humaine – avec ses failles, ses défis et ses conflits –, leurs inventions finiront dans la poubelle intelligente de l'histoire. » **P.S.T.**

*1. « Is smart making us dumb ? », numéro daté du 23 février 2013.*

LE CHIFFRE

# 26 %

**des parents qui relèvent des signes d'autisme chez leur enfant** sont laissés sans réponse ni conseil lors de leur première consultation[1], qu'il s'agisse d'un généraliste, d'un pédiatre ou d'un psychiatre, notamment en centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP). Cette disqualification de la parole parentale, liée à une méconnaissance de l'autisme par les professionnels de santé, retarde considérablement le diagnostic et la prise en charge des enfants.

**CHRISTINE BAUDRY**

*1. Enquête Fondation FondaMental et Doctissimo, mars 2013.*

## DES SALLES DE COLÈRE

**Téléviseur, chaise, ordinateur, mannequin en plastique…** La Texane Donna Alexander a imaginé Anger Room[1], une « pièce de la colère » où les énervés peuvent se défouler. On vous laisse seul pendant cinq minutes, équipé d'une combinaison, d'un casque… et d'une batte de base-ball. Vingt-cinq dollars les cinq minutes (plus le billet pour le Texas). À Paris, on casse de la vaisselle ou des voitures[2]. Au Japon, les salariés des grandes entreprises peuvent se défouler avec un long manche en bois sur une poupée grandeur nature à l'effigie du patron. Certains appellent cela la « destruction constructive ». Question (éternelle) : tout dézinguer autour de soi apaise-t-il ou provoque-t-il encore plus de colère et d'agressivité ? **P.S.T.**

*1. angerroom.com. 2. madcityzen.fr.*

LES ÉTUDES

● **Don du sang** Les slogans invitant à « empêcher des morts » sont plus efficaces que ceux appelant à « sauver des vies » **(université de Virginie, États-Unis).** ● **Pèse-personne** 23 % des hommes sous-évaluent leur poids de quelques kilos, tandis que 27 % des femmes font l'inverse **(*The Guardian*, Grande-Bretagne).** ● **À éviter** Le voyage vers Mars : les radiations spatiales aggravent le risque de maladie d'Alzheimer **(université de Rochester, États-Unis).**

MATHIEU SPOHN/CORBIS

NOUVELLE SAISON DES LE 6 JUIN

# HOMELAND

LA VERITE VA ECLATER




0,23 € TTC/mn
depuis un poste fixe.

CANALPLUS.FR/HOMELAND2



LE MOT

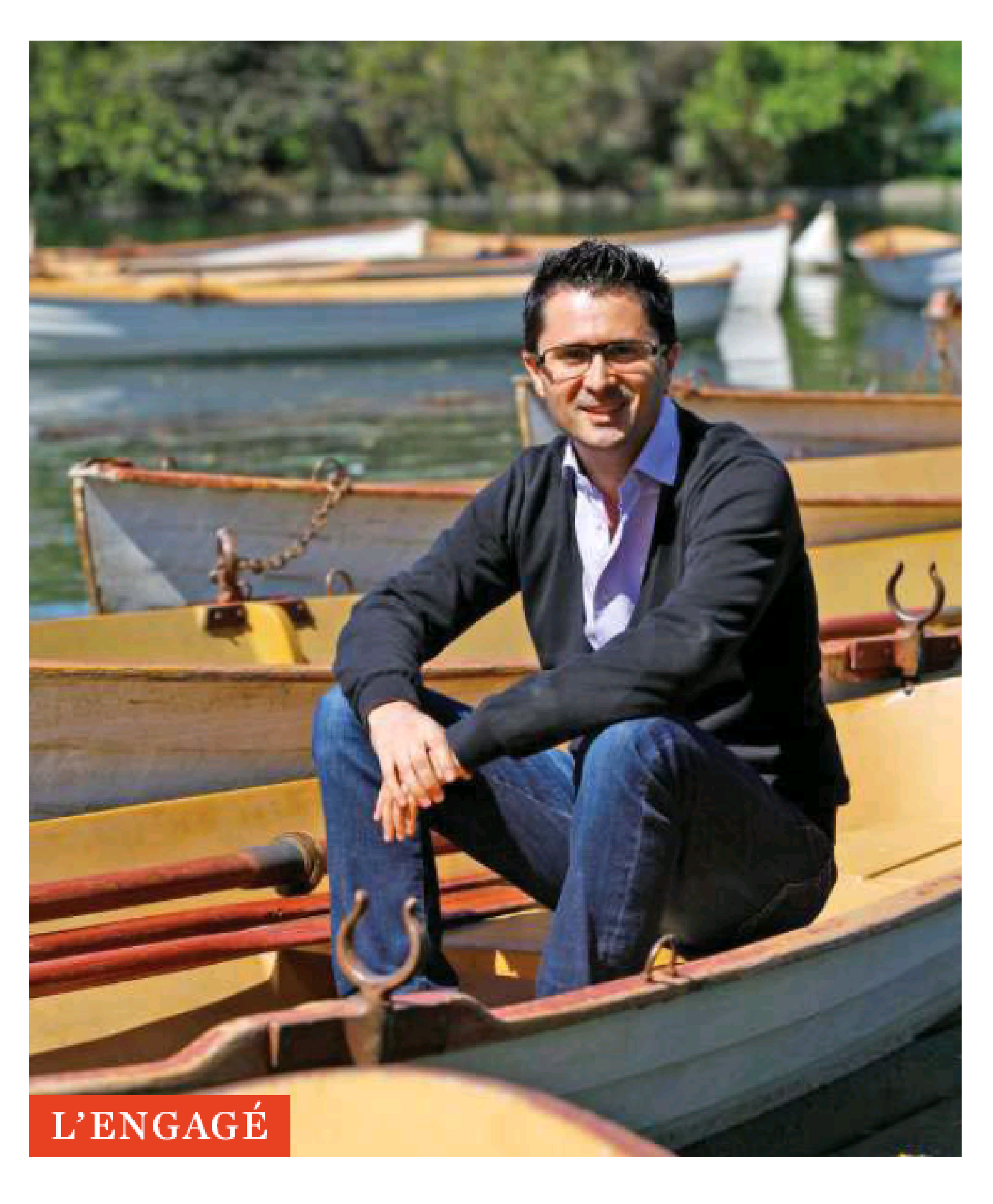
# Wabi-sabi

**Rien à voir avec la moutarde verte.** En japonais, *wabi* désigne la solitude, la mélancolie, l'abandon, et *sabi* le goût pour les choses vieillies. Réunis, ces deux termes invitent à une vie plus simple, plus authentique, où l'on accepte le temps qui passe avec sérénité. Une table de jardin patinée par les intempéries, un bol craquelé à force d'avoir été utilisé… Né au XIIe siècle, le *wabi-sabi* célèbre les choses imparfaites, éphémères et modestes. Une pensée étonnamment moderne, à l'heure de la folie rétro et de la récup. P.S.T.

## MANAGER EN CONSCIENCE

**Le *slow management* a de l'avenir.** Une formation animée par Dominique Steiler, titulaire de la chaire « Mindfulness, bien-être et performance » à l'École de management de Grenoble, en partenariat avec *Psychologies*, propose de cultiver son intelligence émotionnelle et relationnelle au travail.

*Rens. : 04 76 70 64 18.*



L'ENGAGÉ

# Julien Peron

**Ancien champion de France de kung-fu, Julien Peron bourlingue sac au dos depuis ses 12 ans. En 2003, il fonde Neorizons[1], un réseau d'agences de voyages spécialisées dans les séjours bien-être et responsables. Son objectif : « Vous mettre en relation avec les meilleurs professionnels pour donner du sens à vos vacances et favoriser le tourisme durable. » Pour cet été, l'entreprise propose soixante-dix destinations classées par thèmes : « saveur du monde », « conscience terre », « harmonie du corps »… Julien Peron a aussi créé, il y a quelques mois, Neo-bienêtre[2], le premier réseau et agence de communication dédié aux médecines douces et au développement personnel. Stages de yoga en Inde, formations en sophrologie… Il réunit des professionnels du corps et du cœur, tous engagés sur une charte éthique.** CHARLOTTE GRECOURT

*1. www.neorizons-travel.com.*
*2. neobienetre.fr.*

LA LISTE

## RESTER NET SUR LE WEB

96 % des 8-17 ans surfent sur Internet, 48 % sont connectés à Facebook, 25 % ont déjà été victimes d'insultes ou de rumeurs. Plus d'un tiers d'entre eux ont été choqués par certains contenus. La Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) propose des petits guides ludiques très bien faits pour aider les jeunes et les parents à déjouer les pièges du web[1].

### DIX CONSEILS CLÉS À MARTELER À NOS ENFANTS :

**1.** Réfléchis avant de publier.
**2.** Ne dis pas tout.
**3.** Attention aux photos.
**4.** Sécurise tes comptes.
**5.** Attention aux mots de passe.
**6.** Vérifie tes traces.
**7.** Respecte les autres.
**8.** Utilise un pseudo.
**9.** Fais le ménage après ton surf.
**10.** Crée-toi plusieurs adresses e-mail.

*1. cnil.fr et jeunes.cnil.fr.*

LES ÉTUDES

- **Prime à l'incompétence** Les employés les plus nuls sont les plus heureux au travail, car on leur demande des tâches beaucoup plus faciles et moins stressantes (cabinet Leadership IQ, États-Unis).
- **Conformisme** Méfions-nous du mouton qui sommeille en nous : c'est démontré, le cerveau humain recèle des circuits neuronaux dédiés à l'envie de faire comme tout le monde (université Princeton, États-Unis).

L'Américaine Venus Williams à Roland-Garros en 2009.

DÉCRYPTAGE

# Jeu, sexe et match.

Roland-Garros, c'est parti ! Des va-et-vient de balles envoyées dans des râles d'effort par des corps en sueur à moitié nus… Et si c'était « ça », le secret de notre passion pour le tennis ?

« J'ai fait un rêve éveillé dans lequel je voyais un petit garçon debout dans un couloir de double, tandis que deux spectres vêtus de blanc caracolaient non loin de lui. Je venais à peine de me reconnaître dans cet enfant observant ses parents en train de jouer au tennis qu'une terreur m'envahit, m'empêchant de franchir la ligne de côté. Lorsque je me réveillai en sursaut de cette expérience bouleversante, je sus immédiatement que j'avais fait une découverte prodigieuse[1]. » La lettre, datée de 1897, est signée Sigmund Freud. La « prodigieuse découverte » est celle qu'il appellera bientôt le « fantasme originaire du tennis », et qui le fit brutalement s'écarter de ses théories pour comprendre qu'en réalité, au fondement de tout, il y a non la sexualité, mais le tennis. Mieux : « La sexualité est une sublimation du tennis. » Comment pourrait-on croire le contraire ? **Regardez ces raquettes aux longs manches, ces sportifs qui s'enfoncent vers le filet puis se retirent en fond de cours, ces enfants qui ramassent les balles,** manifestation d'une pédophilie latente… Freud prend conscience d'une multitude de théories inébranlables : « Le refoulement des conflits incestueux procédant du jeu au filet, les facteurs œdipiens responsables des doubles fautes, l'homosexualité refoulée associée à une faiblesse congénitale du revers, le fantasme résiduel de la raquette percée… » Évident, n'est-ce pas ? Sauf qu'à son époque, qui vient de voir naître le tennis et le vénère, cela est très mal reçu. Freud poursuit donc ses travaux clandestinement, ce qui ne fait que stimuler sa créativité : *Quelques Perversions sexuelles révélées par le revers à deux mains* ou encore *L'Envie de pénis et la raquette Prince* sont écrits mais jamais divulgués. Jusqu'à cette vente aux enchères de 1980, lorsque le psychanalyste américain Theodor Saretsky fait l'acquisition d'une malle ayant appartenu à Freud et les découvre. Publié en 1985 aux États-Unis, l'ouvrage les dévoilant y rencontre un succès immédiat… et déclenche l'hilarité. Car tout ceci n'est qu'une blague, une parodie aussi délirante que crédible parce que brillamment enracinée dans le système de pensée freudien. Et parce que, en effet, comment ne pas voir dans ce sport une sublimation de la sexualité ? Des cris sauvages de Venus Williams aux jupettes sexy de Maria Sharapova, en passant par les poings brandis de Novak Djokovic, qui osera renier le fond licencieux de son engouement annuel pour Roland-Garros ? À méditer devant sa télé ou, pour les plus passionnés, devant les portes du stade, durant les heures de queue…

ANNE LAURE GANNAC

*1. Les citations sont extraites du* Tennis et la Sexualité, les écrits secrets de Freud *de Theodor Saretsky, préface de Gérard Miller (Navarin-Seuil, 1986).*

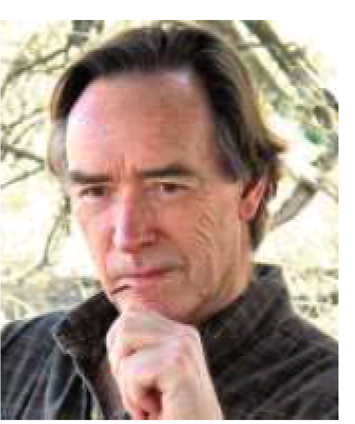
AURÉLIEN FAIDY/DIVERGENCE/PIX PALACE

LE COUP DE CŒUR

# **Chrysis** de Jim Fergus

**P**rintemps 1916, Colorado. Un jeune cow-boy nommé Bogart Lambert, aux vagues racines françaises, quitte le ranch familial sur son cheval, pour rallier la France en vue de combattre les Allemands. Après bien des péripéties, luttes, disparitions et découvertes en tout genre, il croise à Paris la route de Gabrielle « Chrysis » Jungbluth, une peintre des années 1920 ayant réellement existé. Cette dernière, avec l'approbation de son père, colonel de l'armée française, a intégré l'atelier de peinture de Jacques Ferdinand Humbert, à Montparnasse, et s'y fait remarquer par sa forte personnalité.
Le roman se déroule avec simplicité – on suit « Bogey » et Gabrielle, et leur histoire d'amour de 1926 à 1929 –, passant de la vie d'un cow-boy et de son cheval à celle d'une artiste naissante. En mêlant le destin de ces deux protagonistes, le romancier américain redonne vie au Paris des Années folles (1920-1929), alors que la création artistique faisait battre le cœur de la capitale, que s'y croisaient dans les bars écrivains, jazzmen et peintres de renom. C'est sacrément efficace, dans la grande tradition romanesque américaine, au point de susciter une irrépressible envie de découvrir les tableaux de Chrysis, tel *Orgie*, celui qui incita Jim Fergus à se lancer dans cette incroyable quête. **L'auteur sait ce que raconter une histoire signifie, et surtout, il sait que la réalité est bien plus romanesque que la fiction.** Déjà, dans son premier roman, *Mille Femmes blanches*, Jim Fergus découvrait un épisode inconnu de l'histoire américaine : en 1873, le gouvernement échangeait avec les Cheyennes des prisonnières, des aliénées ou simplement de pauvres femmes contre des chevaux… *Chrysis* ouvre un autre monde, tout aussi fascinant. Dans son avant-propos, ainsi qu'en épilogue, vous trouverez de quoi prolonger la curiosité suscitée par la lecture de ce roman décidément très inspiré. CHRISTINE SALLÈS

**Le Cherche Midi, 284 p., 18,50 €.**



**Né en 1950 à Chicago d'un père américain et d'une mère française, Jim Fergus est l'auteur de *Mille Femmes blanches* (Pocket, 2011), inspiré d'un fait divers réel, et de *Marie Blanche* (Pocket, 2012), qui repose sur son histoire personnelle et la mémoire de sa propre famille maternelle.**

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, SALLI SLAUGHTER/LE CHERCHE MIDI

L'EXTRAIT

« Il n'est pas là, le vêtement oublié, celui qui est charpie sur une blessure. Il sort parfois du gouffre où sombre la majeure partie de nos vies. Cette barrette en cuir épais traversée d'un pic en bois, d'où venait-elle ? Où est-elle passée ? Et surtout d'où surgit-elle, celle-ci et pas une autre [...]. »

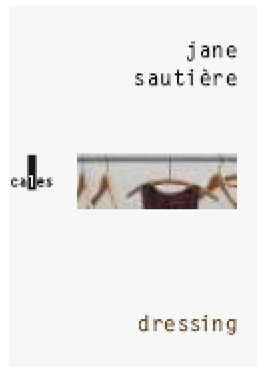
Convoquant ses souvenirs, l'écrivaine s'adonne à un exercice qui touchera chacun d'entre nous : lier un inventaire de penderie à des moments de vie. Du paletot d'enfance au pantalon gris du père, Jane Sautière s'interroge : que révèle ce que nous portons ? Un petit bijou d'émotions. C.S.

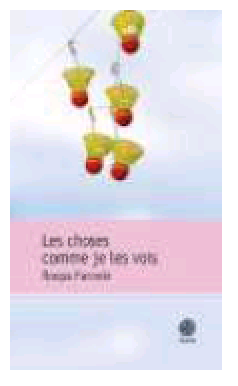
**DRESSING de Jane Sautière, Verticales, 148 p., 14,50 €.**

## Les Choses comme je les vois
de Roopa Farooki

**PSYCHOLOGIE** Yasmine Murphy est une jeune fille souffrant du syndrome d'Asperger. Son frère, Asif, la vingtaine, est son tuteur. Il est quelquefois aidé par Lila, leur sœur, à la vie compliquée par des problèmes de peau. En donnant la parole, tour à tour, à ces trois personnages, l'auteure nous propose une histoire de fratrie atypique et émouvante. Qu'est-ce qu'être parent à la place d'une mère ou d'un père lorsque l'on est soi-même à peine adulte ? Quel regard porter sur le handicap ? La romancière anglaise d'origine pakistanaise n'apporte aucune réponse toute faite à ces questions. Juste un éclairage teinté d'humour. C.S.

**Gaïa, 352 p., 23 €.**














## Une pincée de terre et de mer de Dina Nayeri

**SECRET** Comment grandir en Iran alors qu'éclate la révolution et que l'on a été séparée de sa jumelle ? Pour la toute jeune Saba, la vie perd de son éclat lorsque sa mère et sa sœur, Mahtab, quittent l'Iran pour les États-Unis, « à une pincée de terre et de mer » du reste de leur famille. Du moins le croit-elle, car la réalité est autrement plus sombre. Saba grandira, aimera, se mariera même, semblant accepter cette vie imposée. En imagination, elle sera aux côtés de Mahtab, vivant libre à l'Ouest. Jusqu'à ce que cette dichotomie ne soit plus possible. Un premier roman remarquable. C.S.

**Calmann-Lévy, 480 p., 20,90 €.**

## Nina de Simonetta Greggio et Frédéric Lenoir

**SENTIMENTS** Et si le premier amour était le plus grand ? Amoureux, enfant, de Nina, qu'il a perdue de vue au sortir de l'adolescence, Adrien fait cette découverte alors qu'il est fatigué de la vie et pense au suicide. Lors d'une ultime lettre qu'il lui écrit, le quadragénaire redonne vie à la pureté de ses sentiments d'enfance. Écrite à quatre mains, cette histoire d'amour parfois simpliste ne vous en donnera pas moins le sourire. Et vous fera voir les premières amours de vos enfants avec un regard neuf. C.S.

**Stock, 304 p., 19 €.**

## Passager de la fin du jour
de Rubens Figueiredo

**TRANSPORTS** Pedro est un jeune libraire qui, chaque week-end, prend le bus pour aller rejoindre sa fiancée dans une banlieue sensible. Un jour, sur fond de rumeurs de révolte et de scènes d'émeutes, il devient « captif » de son trajet de bus. Dans une ambiance oppressante, le jeune homme tente de rester calme en lisant un texte de Darwin. La brutalité animale telle que décrite par le scientifique et celle ressentie par Pedro, ou vécue par lui récemment, finissent par fusionner. Cette réflexion, réaliste, de la société brésilienne vous étourdira à coup sûr. C.S.

**Books Éditions, 248 p., 20 €**

LE COUP DE CŒUR

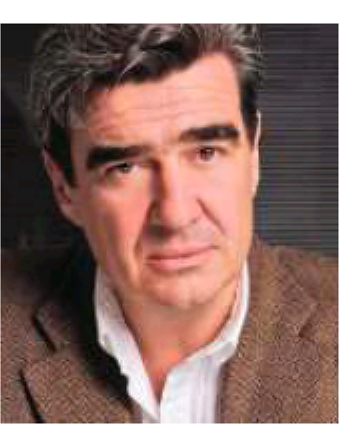
# Sauf miracle, bien sûr de Thierry Bizot

**C**'est l'histoire d'un homme dans la cinquantaine, normal, qui n'entend pas la ramener sur quelque vérité que ce soit. Las ! Depuis sa « rencontre » avec Jésus, racontée dans *Catholique anonyme*, il est devenu malgré lui le catho de service et se demande maintenant comment gérer cette gloire ridicule – et, pour tout dire, ringarde. Producteur de télévision, il a des soucis très éloignés de l'expérience spirituelle qui lui est tombée dessus. Et à laquelle un long « effeuillage » en thérapie n'est sans doute pas étranger. Ses enfants aussi : papa titrant « Jésus me fait pleurer et j'aime ça » à la une de *La Vie*, trop la honte !

Mari d'une réalisatrice qui s'inquiète de son hyperactivité mystique, il s'interroge avec dérision sur les contrats qu'il signe au jour le jour avec lui-même et il nous interroge, tel un apôtre du quotidien, avec des mots de tous les jours que l'on boit comme parole d'Évangile, à propos de tout et de rien, un e-mail reçu ou une invitation à témoigner de sa foi nouvelle. Car c'est de tout et de rien que surgit le miracle dont il s'étonne, qui nous touche autant qu'il atteint l'ami ébranlé ou le parterre de lycéens indolents qu'il interpelle : être catholique, ce peut être autre chose que s'ennuyer à la messe tous ensemble une fois par semaine.

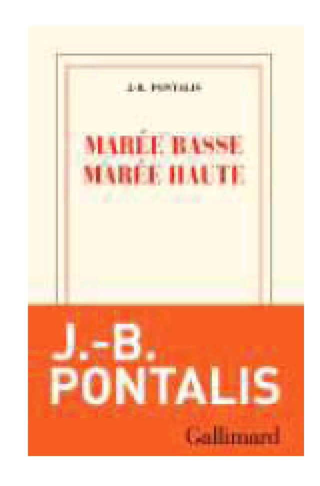
**À l'écoute de l'autre et de ce que ce dernier lui apporte en retour de paix et de tolérance, il tisse de nouvelles relations avec ses proches,** une lectrice centenaire ou encore un SDF sans papiers. On s'émeut, on sourit, on s'émerveille même à se donner envie de croire, et d'abord en l'humain, avec sérénité et bienveillance. Foin des curetons coincés qu'il vilipende, son « boss Jésus » a insufflé en lui une grâce qui nous offre le meilleur de nous-mêmes. « Il vaut mieux donner envie que donner des leçons » : on ne sort pas indemne de la parole « normale » de cet homme-là. MARIE-FRANCE VIGOR

**Seuil, 444 p., 19,50 €.**

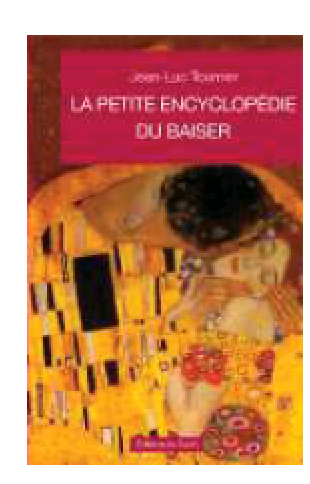


Producteur de télé et chrétien « élémentaire », Thierry Bizot a écrit plusieurs ouvrages, dont *Catholique anonyme* (Points, 2009), adapté au cinéma par sa femme Anne Giafferi (*Qui a envie d'être aimé ?*, 2011), et *Premiers Pas d'un apprenti chrétien* (Bayard, 2013), extrait de son blog, Réveil matin (bizot.blog.croire.com).


INNOVATION
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
LA REMISE EN FORME
DE VOS CELLULES
POUR UN VISAGE PLUS FERME
STIMULEZ VOS
CELLULES POUR
- combler vos rides
- raffermir votre visage
- rendre votre peau plus élastique*
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
SOIN DE JOUR
Acide Hyaluronique
& Extrait de Magnolia
*Auto-évaluation réalisée sur 40 femmes - 4 semaines








## Marée basse marée haute
de J.-B. Pontalis

**PSYCHANALYSE** Dans cet ouvrage posthume, J.-B. Pontalis, psychanalyste et philosophe, fait remonter à la surface ses souvenirs de vie comme autant de fragments qui, une fois rassemblés, rendent compte de la mosaïque de l'existence. Au gré des rencontres, des situations, des lieux, l'auteur médite au sujet des bas et des hauts du quotidien. « Marée basse, marée haute, cette alternance est à l'image de ma vie, de toute vie peut-être… La vie s'éloigne, mais elle revient. » E.G.

**Gallimard, 144 p., 13,90 €.**

## Voir les lilas refleurir…
de Maryse Vaillant

**PSYCHOLOGIE** Maryse Vaillant est morte en janvier dernier. Voici son ultime méditation. Sur la mort, bien sûr, puisqu'elle était d'une lucidité impressionnante sur sa fin proche, mais surtout sur la vie. Pour preuve, l'éclosion des lilas, qu'elle adorait, ou un repas face à la mer, partagé avec son compagnon. De la vie jusque dans le chagrin, de la vie jusque dans la séparation. « Il me faut me préoccuper de vivre. De vivre jusqu'à la fin si c'est possible, à défaut de pouvoir imaginer ce que sera cette fin. » Un trésor. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

**Albin Michel, 158 p., 15 €.**

## La Petite Encyclopédie du baiser
de Jean-Luc Tournier

**PSYCHOSOCIOLOGIE** Le baiser se trouve à la frontière de la tendresse, de l'amour et du sexe. Du premier baiser que l'on n'oublie pas au *French kiss*, en passant par les baisers fous, les galoches ou les baisers de cinéma, l'auteur nous plonge dans une délicieuse digression du sentiment amoureux. En s'appuyant sur l'histoire, sur la biologie ou sur certaines études scientifiques, il décode avec allégresse ce langage spécifiquement humain. E.G.

**Éditions du Devin, 240 p., 12,90 €.**

QUESTIONS À…

ANNE-MARIE SAUNAL, PSYCHANALYSTE



# « J'ai parfois envie de remercier mes patients »

Fini les tristes figures de psys trop sérieux, trop rigides : la psychanalyse, c'est avant tout une relation humaine, où les rires comptent autant que les larmes. C'est ce dont rend compte la praticienne Anne-Marie Saunal, dans cet essai à la plume enjouée. Comme quoi, le divan peut aussi être source de joie.

**Être psychanalyste peut-il rendre heureux ?**

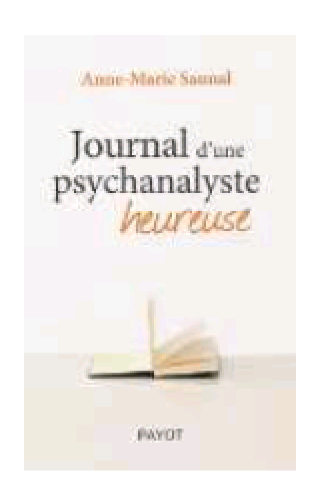
Mais oui ! Ce sont des rencontres qui m'ont conduite à consacrer ma vie à l'écoute d'autrui. Je ne pourrais rien faire de mieux ni de plus beau. Adolescente, j'ai rencontré la souffrance des autres, j'ai fait face à la mienne. La théorie analytique a éveillé une passion toujours présente : écouter l'autre, l'aider à devenir lui-même et, surtout, moins souffrant et plus vivant. C'était mon idéal.

**Que vous apportent vos patients ?**

C'est indicible, fondamental, d'autant plus qu'ils viennent d'horizons très divers. Ils m'enseignent, m'impressionnent par leurs talents, leur courage dans la vie et sur le divan, leur désir d'avancer, leur confiance en moi, la profondeur de leur foi pour certains. J'ai parfois envie de les remercier.

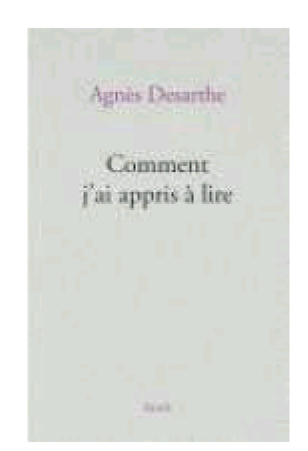
**Alors, on peut être psychanalyste et garder le sourire ?**

Bien sûr ! Face à la complexité croissante de la vie et à la perte des repères, en particulier en raison de la perte du religieux, le cabinet du psy devient le seul lieu où tout notre être peut être écouté, compris et accueilli, dans une relation unique ; un lieu où il peut être restauré dans sa capacité à renouer avec la vie, avec lui-même, avec l'autre. Et avec la joie retrouvée. Propos recueillis par ELSA GODART




**JOURNAL D'UNE PSYCHANALYSTE HEUREUSE d'Anne-Marie Saunal, Payot, 256 p., 20 €.**

SOPHIE CHIVET/AGENCE VU







## Comment j'ai appris à lire d'Agnès Desarthe

**PSYCHOPÉDAGOGIE** Quelle merveille ! Gardez ce texte avec vous, parents ; lisez-le, étudiants ; savourez-le, grands-parents ! Avec profondeur et délicatesse, comme toujours, Agnès Desarthe se livre ici à une réflexion très personnelle sur sa propre difficulté à entrer dans la signification du texte, bien qu'ayant appris à lire très tôt. Quel mystère inconscient la poussa même à faire semblant d'avoir lu Flaubert ou Balzac alors qu'elle étudiait à Normale sup ? En menant l'enquête, Agnès Desarthe lève le voile, pour elle et pour nous tous. C.P.-D.

Stock, 180 p., 17 €.

## L'Autre, cet infini de Catherine Bensaid et Pauline Bebe

**PHILOSOPHIE** Quand une psychiatre et psychanalyste rencontre la première femme rabbin en France, cela ne peut être que détonnant et passionnant ! Les deux auteures partent de quatre *midrashim* (courts récits traditionnels poétiques et humoristiques) mettant en scène un couple en mal d'enfant, une matrone romaine qui veut remplacer Dieu et bien d'autres personnages. Ces contes leur permettent d'échanger sur le couple, le désir, les mystères d'une rencontre, thèmes qui, tous, soulèvent la grande question de « l'autre ». E.G.

Robert Laffont, 288 p., 21 €.

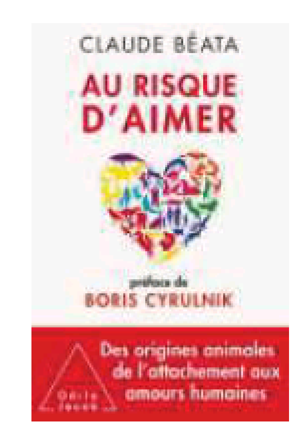


# Des amours pas si bêtes

**Les animaux font preuve, entre eux comme avec les humains, d'une conscience et de passions insoupçonnées. Loin de tout anthropomorphisme, ces deux lectures nous disent ce qui nous lie à ces êtres.**

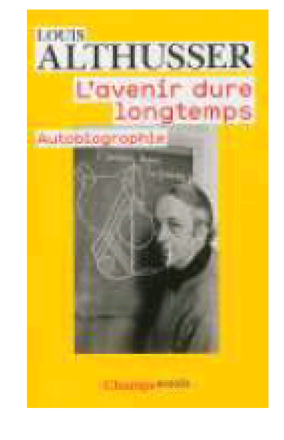
Dans ***Au risque d'aimer***, un vétérinaire livre d'étonnantes histoires d'attachement – et des découvertes scientifiques – qui nous parlent de la nécessité d'aimer pour survivre, que l'on soit chaton, dauphin ou éléphant ; de la nécessité d'aimer pour s'accoupler, en restant parfois fidèle à vie à son compagnon, comme certains oiseaux ; ou encore du mystère d'aimer jusqu'à la mort son maître, tels le perroquet ou le chien. ***Votre chien et vous : heureux ensemble***, signé d'un auteur psychologue et éthologue, souligne avec la même clarté notre attachement à cet animal aux besoins hiérarchisés et indique ce que l'homme doit changer en lui pour parvenir à une relation harmonieuse. Travaux pratiques inclus. M.-F.V.

AU RISQUE D'AIMER de Claude Béata, préface de Boris Cyrulnik, Odile Jacob, 336 p., 23,90 €.
VOTRE CHIEN ET VOUS : HEUREUX ENSEMBLE d'Éric Bonnefoi, InterÉditions, 216 p., 17 €, à paraître le 5 juin.










## POCHES

### L'avenir dure longtemps de Louis Althusser

**Ce livre admirable n'a d'autre but que de « soulever la pierre tombale du silence », confie le philosophe Louis Althusser, en 1985, alors qu'il a bénéficié d'un non-lieu après le meurtre de sa femme, en novembre 1980. Au-delà de cette justification, c'est toute la question de la maladie psychique et de la responsabilité que pose l'auteur disparu.**

Flammarion, "Champs essais", 576 p., 12 €.

## AUDIO

### Histoire de chambres de Michelle Perrot

**On y naissait et on y mourait, on y dort et on y aime, dans ces chambres si bien racontées par la grande historienne et où s'abandonnent émotions et sentiments universels.**

Points, 464 p., 10 €, à paraître le 6 juin.

DOMINIC NAHR/MAGNUM

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.188

LA REDOUTE S.A. Capital : 57 844 487,50 euros 57 rue de Blanchemaille 59100 Roubaix - RCS / 477 180 186 Lille Métropole. RY8082AJ



LE BUREAU TRUMAN **499€** EN MANGUIER MASSIF FINITION PEINTE NITROCELLULOSIQUE, DIM. L.125 X H.76 X P.50 CM




MEUBLES CANAPÉS DÉCO
LUMINAIRES LINGE DE MAISON
TOUTE LA COLLECTION SUR **ampm.fr**

*Marie (Bérénice Bejo) aimerait refaire sa vie avec Samir (Tahar Rahim).*

TROIS RAISONS DE VOIR

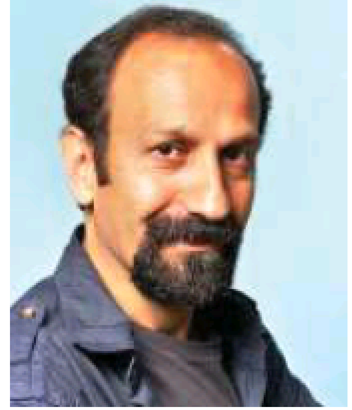
# Le Passé d'Asghar Farhadi

**1. L'« autopsy » d'une famille recomposée.** Comme dans *Une séparation*, le précédent film d'Asghar Farhadi, tout commence par un divorce. Mais en France, cette fois, avec deux époux tellement décidés à se séparer à l'amiable que Marie propose à Ahmad, venu de Téhéran pour officialiser la procédure, de loger chez elle. En fait, elle voudrait qu'il parle à Lucie, sa fille en pleine crise d'adolescence. Mais ce qu'Ahmad n'avait pas compris, c'est que serait également présent Samir, le nouvel amoureux de Marie, que Lucie n'aime pas du tout. En cherchant à découvrir pourquoi, Ahmad réveille des fantômes du passé qui hantent toujours le présent.

**2. Le suspense des sentiments.** Asghar Farhadi se garde de porter des jugements, il préfère observer. L'intérêt naît de sa manière de relier entre eux des petits faits quotidiens pour aboutir à des situations complexes. De confidences en rebondissements, les relations entre les personnages s'enrichissent de nouvelles données qui remettent en question ce que croyait savoir le spectateur et le contraignent à s'interroger sur des histoires qui font écho à sa propre vie. Qu'est-ce qu'être un bon parent ? Jusqu'où faut-il pardonner ? Peut-on vivre en gardant un secret coupable ?

**3. Un Iranien à Paris.** L'aisance avec laquelle Asghar Farhadi, cinéaste iranien, a su intégrer la production française sans rien perdre de son identité artistique est prodigieuse. La justesse des dialogues et des comportements ainsi que la pertinence de son regard sur le monde du travail en font le digne héritier de Maurice Pialat. Y compris dans sa direction d'acteurs. Stars françaises, comme Bérénice Bejo (*The Artist* de Michel Hazanavicius, 2011) et Tahar Rahim (*Un prophète* de Jacques Audiard, 2009), ou jeunes talents à découvrir, tous sont criants de vérité. PHILIPPE ROUYER

**Avec Bérénice Bejo, Tahar Rahim, Ali Mosaffa. En salles depuis le 17 mai.**



**Asghar Farhadi s'est fait connaître avec *Une séparation*, Ours d'or à Berlin en 2011 et plus gros succès du cinéma iranien sur les écrans français. Ses précédents films, comme *À propos d'Elly* (2009) et *La Fête du feu* (2006), misaient déjà sur les ambiguïtés des comportements et les énigmes de l'âme humaine.**

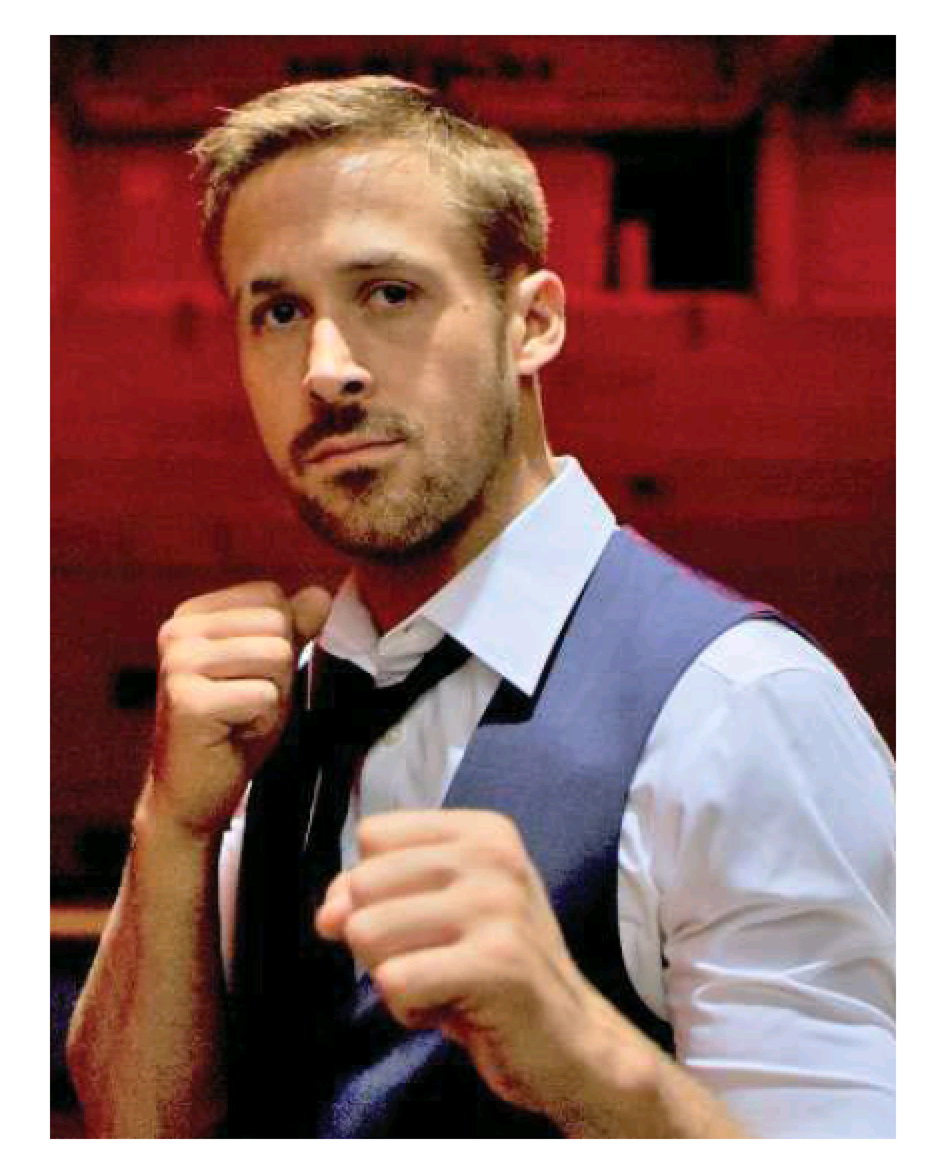
CAROLE BETHUEL, MATT CARR/GETTY IMAGES/AFP

PORTRAIT

# Ryan Gosling, ange déchu

**A**vec ses pectoraux que l'on croirait « photoshopés » et son visage angélique, Ryan Gosling aurait pu enchaîner les emplois d'aimables séducteurs. Mais il a toujours été attiré par les compositions extrêmes, du professeur junkie de *Half Nelson* (de Ryan Fleck), qui lui valut sa première nomination à l'oscar du meilleur acteur en 2007, au motard braqueur du récent *The Place Beyond the Pines* (de Derek Cianfrance). C'est au volant des bolides de *Drive* (2011) qu'il a gagné ses galons de star, grâce à sa rencontre avec le réalisateur Nicolas Winding Refn, qui l'a magnifié en chevalier prêt à affronter un clan mafieux pour les beaux yeux de sa voisine et de son petit garçon. Romantique et silencieux, Ryan a fait chavirer les cœurs dans la fameuse scène de l'ascenseur, où il échange un unique baiser avec sa partenaire avant d'écrabouiller un tueur.

**Cette violence et cette rage intérieure, toujours prêtes à exploser, se retrouvent au cœur d'*Only God Forgives*,** vieux projet de Nicolas Winding Refn qu'il a réécrit pour et avec son acteur complice. Commencé comme un polar dans les bas-fonds de Bangkok, le film vire à la tragédie grecque quand paraît Kristin



Scott Thomas, en mère cruelle et perverse, qui exige que son fils venge la mort de son frère aîné. Très sanglant, le spectacle est à déconseiller aux âmes sensibles. Mais les plus endurcis se régaleront de la stylisation de la mise en scène et des subtilités d'un scénario en trompe-l'œil entraînant Ryan Gosling dans un jeu de masques qui prend les allures d'une douloureuse quête existentielle. **P.R.**

**ONLY GOD FORGIVES de Nicolas Winding Refn, avec Ryan Gosling, Kristin Scott Thomas. En salles depuis le 22 mai.**

## Les Beaux Jours de Marion Vernoux



*Fanny Ardant incarne une jeune retraitée rebelle.*

**J**amais on ne l'avait vue comme ça. Non contente de jouer les jeunes retraitées, Fanny Ardant, éternelle brune piquante du cinéma français, apparaît ici en blonde et en blue-jean. Et de tomber amoureuse d'un pétulant quadragénaire, qui va savoir réveiller son désir. Évitant tous les clichés de la femme âgée s'éprenant d'un homme plus jeune, ces *Beaux Jours* ne traitent pas tant de la vieillesse que de la volonté de vivre pleinement sa vie et des choix inattendus que l'on peut être amené à faire, au moment où l'on s'y attend le moins. Comme dans *Le Temps de l'aventure* (de Jérôme Bonnell), il y a deux mois, on est conquis par la magie d'une rencontre et l'énergie qu'elle procure pour aller de l'avant dans un quotidien que l'on ne devrait jamais cesser de réenchanter. **P.R.**

**Avec Fanny Ardant, Laurent Lafitte, Patrick Chesnais. En salles le 19 juin.**

DVD/BLU-RAY

## L'Homme de Rio
de Philippe de Broca

**Alors que Jean-Paul Belmondo fêtait récemment ses 80 ans, TF1 Vidéo ressort un de ses plus grands succès dans une copie magnifiquement restaurée. Modèle du film d'aventures français, *L'Homme de Rio* (1964) est en fait inspiré par les aventures de Tintin, comme l'expliquent ses auteurs dans les bonus. Hergé lui-même a accepté la filiation en célébrant ce cocktail d'exotisme, d'humour, de poursuites et de mystère autour d'un vol de statuettes incas. Le film n'a pas vieilli. On se régale toujours de voir Bébel multiplier les cascades pour retrouver Françoise Dorléac, sa capricieuse fiancée, dans la jungle. P.R.**

**Deux DVD ou un Blu-ray, TF1 Vidéo.**




SPACE ROCKET NATION, LES FILMS DU KIOSQUE

LA PHRASE QUI GUIDE

# Oxmo Puccino

## « Je n'ai qu'une prétention, c'est de ne pas plaire à tout le monde »

SACHA GUITRY[1]

« Je me suis longtemps senti incompris, et cette phrase m'a aidé à patienter. Elle apprend à accepter que les autres ne partagent pas les mêmes idées, elle apprend à admettre la différence et, même, à aimer la divergence. Dans l'esprit du philosophe et psychanalyste Miguel Benasayag[2], elle rappelle la nécessité du conflit et qu'il ne sert à rien de vouloir lutter contre ; autant l'accepter et continuer dans la voie que l'on sait être la sienne. Et puis tant mieux si je déplais. Il y a des gens dont je serais ennuyé d'apprendre qu'ils m'aiment, tant nos valeurs sont différentes. Cela voudrait dire que je n'aurais pas été assez clair, que je n'aurais pas pris assez de risques pour exprimer ce que je pense, ce que je ressens, ce que je suis. Vouloir plaire à tout le monde, c'est la fin de la créativité. Choisir de déplaire à beaucoup, c'est décider de rester soi et la preuve de sa sincérité. »

**Propos recueillis par ANNE LAURE GANNAC**

*1. Sacha Guitry (1885-1957), dramaturge, acteur et metteur en scène français. Cette citation est extraite des* Femmes et l'Amour *(Pocket, 1995).*
*2. Auteur, avec Angélique del Rey, d'*Éloge du conflit *(La Découverte, 2012).*

**OXMO PUCCINO, rappeur, prix du meilleur album de musiques urbaines aux Victoires de la musique 2013, avec *Roi sans carrosse* (Cinq7). En tournée en France, il est au Zénith de Paris le 1er juin.**

PARENTS

# Il ne veut plus qu'on le voie tout nu

Avec **José Morel Cinq-Mars,** psychologue et psychanalyste



Votre enfant qui, le mois dernier encore, se promenait en tenue d'Adam dans le salon, vient d'annoncer que désormais il se laverait seul et ne partagerait plus votre cabine à la piscine. Cette pudeur nouvelle vous étonne et vous inquiète un peu : annoncerait-elle un tempérament inhibé ? Dans une société qui prône le naturel et encourage l'exhibition, la pudeur semble devenue désuète. Chez l'enfant, elle est pourtant le signe d'un changement positif : il commence à se vivre comme suffisamment séparé de vous pour choisir ce qu'il veut montrer de lui. **Plus autonome, il désire parfois échapper au regard parental qui contrôle tout.** La pudeur est un signe d'humanité, les animaux ne la connaissent pas.

« La pudeur apparaît lorsque l'enfant se construit psychiquement, explique José Morel Cinq-Mars. Dans les premières années de la vie, un enfant n'a pas conscience de sa nudité, ni de celle des autres. Il aime se promener sans couche, apprécie les soins qu'on lui prodigue, adore prendre un bain avec son père ou sa mère. Il acquiert ensuite une vision différenciée des parties de son corps, et prend conscience que son sexe dispose d'un statut à part. Un jour, il découvre la différence sexuelle. Le regard des autres pourra alors le troubler. Les parents doivent y être attentifs et respecter cela : ne pas le déshabiller en public, ni se promener nus devant lui s'il en exprime le souhait ou semble gêné. Ces attentions sont la preuve qu'ils entendent le traiter en sujet. Elles lui montrent la valeur qu'ils lui accordent, et lui signifient que son corps lui appartient. Un enfant assuré qu'il a le droit de refuser de montrer certaines parties de son corps sera moins vulnérable à des propositions douteuses et saura “dire non”. Celui ou celle dont on n'aurait jamais respecté la pudeur se défendra avec moins d'aplomb. »

À l'âge de l'œdipe, cette réserve instaure une distance salutaire entre l'enfant et son parent de sexe opposé, qu'il cherche à séduire mais dont il pressent qu'il doit se détacher pour grandir. Il importe de tempérer ses ardeurs amoureuses et de délimiter des espaces personnels : l'enfant n'entre pas sans frapper dans la chambre de ses parents, et vice versa. **Il comprend ainsi que ces derniers ont une vie intime et en déduit qu'il peut lui aussi disposer de son corps librement, mais « en privé ».**

« La pudeur, insiste José Morel Cinq-Mars, s'exprime de manière variable chez un enfant : certains détestent que l'on fouille leurs poches ou souffrent que l'on dévoile leurs secrets, d'autres se montrent réservés avec les inconnus. Les parents doivent la respecter : elle manifeste le désir de préserver secret ce qu'il a de plus précieux, pour l'offrir ultérieurement à celui ou à celle qu'il aura choisi(e). Elle n'enferme pas, contrairement à l'inhibition, elle favorise la rencontre avec l'être élu. » C'est ainsi que, l'âge venu, les adolescents, souvent très pudiques en famille, conquerront leur sexualité à l'extérieur du foyer.

ANNE LANCHON

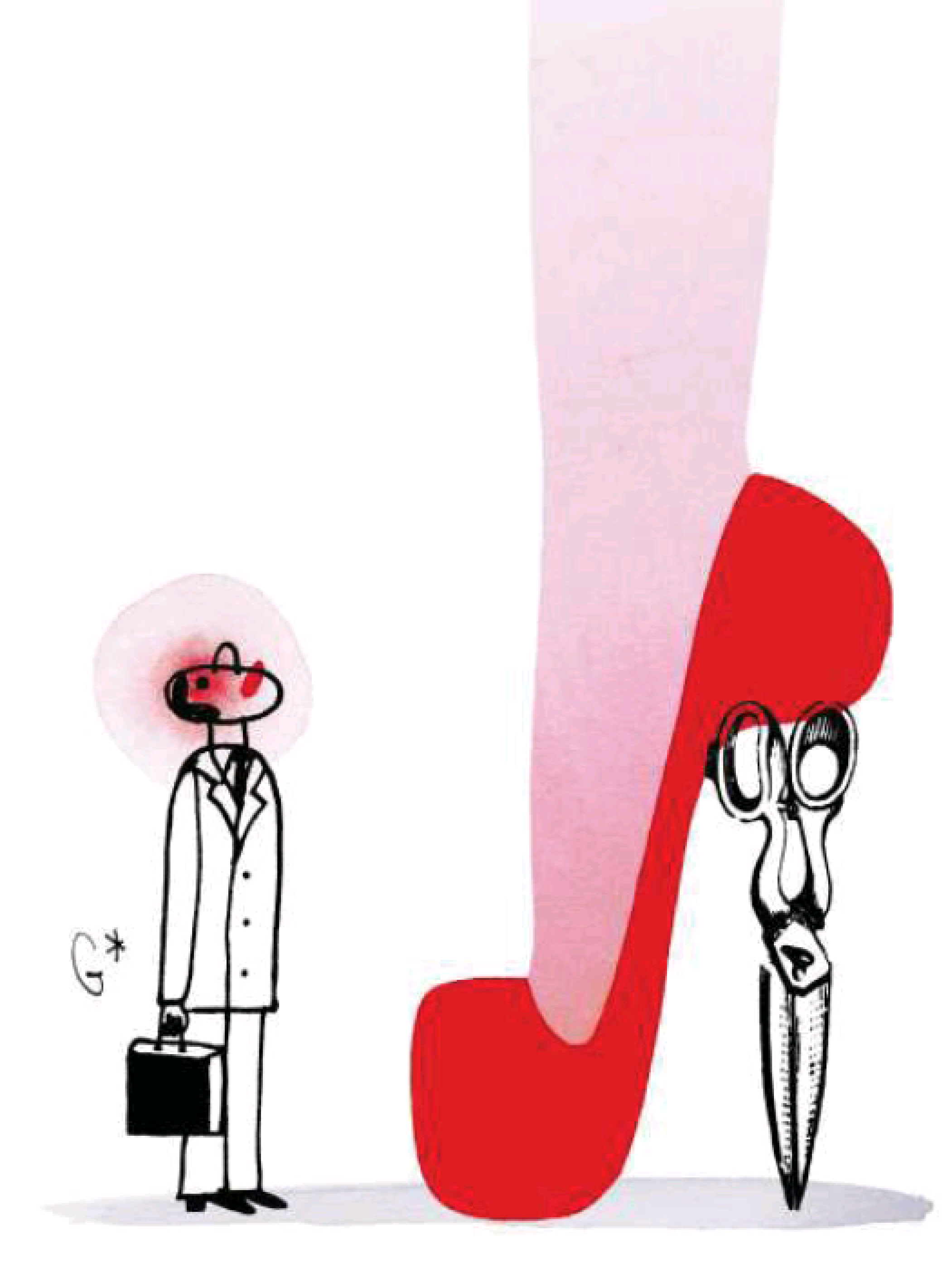
**JOSÉ MOREL CINQ-MARS, auteure de *Quand la pudeur prend corps* (PUF-Le Monde, 2002).**

MEYER/TENDANCE FLOUE

SEXUALITÉ

# Castratrices, les femmes de pouvoir ?

Chaque mois, **Catherine Blanc,** sexologue et psychanalyste, démonte une idée reçue.

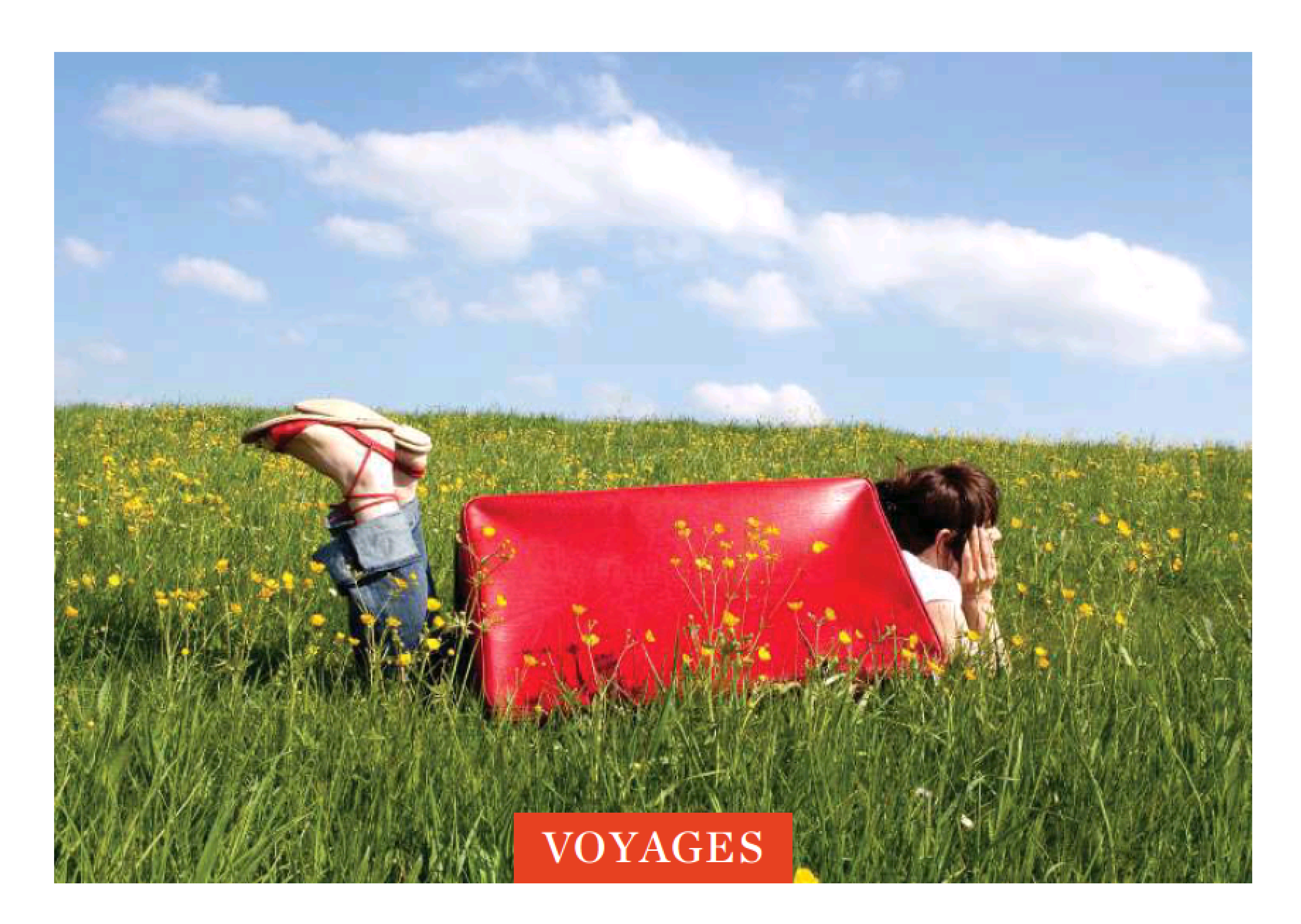


« **L**a question suppose que les femmes n'ont pas de pouvoir et que, dès qu'elles en ont un, elles l'ont forcément pris à l'homme ! Ce besoin de considérer le pouvoir uniquement comme masculin et phallique nous vient-il de notre regard d'enfant posé sur une mère, certes puissante puisque capable de nous combler, mais qui cherche toutefois auprès d'un homme – notre papa – sa satisfaction ? C'est lui qu'elle attend, qu'elle désire, qui lui fait des bébés et rapporte l'argent à la maison… Une mère imaginée par l'enfant en manque de ce que possède son père. Ou bien est-ce la difficulté d'accueillir la dualité ? **Cette crainte d'un pouvoir de l'un remis en question par celui de l'autre est ancrée dans notre psychisme depuis l'âge de 2-3 ans.** Jusque-là, nous caressions le fantasme d'être comme papa "et" comme maman, mais la découverte de notre spécificité sexuelle nous associe irréversiblement soit à l'un, soit à l'autre, nous conduisant à faire la douloureuse expérience du manque. Dès lors, chacun s'arc-boute sur la puissance que lui confère son sexe pour compenser ce qu'il vit comme une perte. Par sa seule existence donc, le sexe opposé témoigne de notre manque et, à ce titre, d'une certaine impuissance. Cette supposée fragilité féminine est d'ailleurs curieuse, car si le féminin manque du masculin, le masculin, lui, manque du féminin. Et voilà qui est heureux, puisque cela nous pousse à nous emboîter, à nous "ré-unir" !

Les femmes seraient-elles si démunies de pouvoir qu'elles soient obligées de le voler ? Bien souvent, les femmes alimentent cette idée reçue, elles aussi encombrées par l'image d'un féminin fragile, et il n'est pas rare qu'elles caricaturent le comportement dominateur masculin lorsqu'elles occupent une haute fonction hiérarchique. Faut-il s'étonner alors que l'homme puisse voir dans cette position féminine, habitée de ce comportement qui lui est propre, le résultat d'une castration ? Ajoutons que l'histoire ne manque pas de reconnaître le pouvoir féminin puissant, sinon, il n'y aurait eu aucun intérêt à le mettre en cage. La capacité de jouissance multiple des femmes en est une raison, tant elles sont fantasmées voraces et insatiables. Mais c'est surtout dans sa plus magnifique expression qu'est la maternité, dans cette capacité à fabriquer de l'humain, et possiblement des pénis, que les fantasmes vont bon train. **Aussi, quand leur compagne est enceinte, beaucoup éprouvent le besoin d'asseoir leur virilité en redoublant d'énergie au travail ou en étant infidèles.** Si, de nos jours, les femmes osent l'expression de leur pouvoir, elles ont besoin, pour se réaliser, de la puissance et de la tranquillité masculine, sans lesquelles elles se laisseraient envahir par l'angoisse de faire peur à l'homme et de perdre son amour. À la revendication d'égalité, qui nous fait perdre nos spécificités et alimente nos peurs respectives, n'est-ce pas l'équité qu'il nous faut trouver ? »

**Propos recueillis par Bernadette Costa-Prades**

**Catherine Blanc**, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009).



VOYAGES

# Partir quand même…

**Poster une annonce sur Le Bon Coin. Oser le tourisme collaboratif (achats de séjour groupés, échange de maisons, covoiturage…).** Se réfugier chez ses amis ou sa famille. Visiter sa propre région. Guetter les promotions. Négocier les prix avec les voyagistes ou les clubs de vacances… « À la sortie de l'hiver, seuls 44 % des Français déclaraient avoir l'intention de partir en vacances cet été. Mais, en général, ils ne sont que 35 % à ne pas partir », reconnaît Didier Arino[1], directeur du cabinet Protourisme. Car, entre-temps, le soleil dope le moral, et les stratagèmes défient l'austérité économique. Les uns s'octroient une semaine pour dépenser plus ou autant que l'an dernier. Les autres adoptent le « slow tourisme » : moins loin, moins cher, mais plus longtemps. Un arbitrage entre rêve et contraintes, qui tente de lutter contre une crise… d'angoisse.

**Une attitude conjuratoire.** Participer coûte que coûte au rituel estival « peut être vécu comme le signe que l'on n'est pas tombé en bas de l'échelle sociale », analyse l'anthropologue Dominique Desjeux[2]. Une manière d'exorciser la peur d'être exclu. Car cette crainte de paraître pauvre touche à l'image de soi, mais aussi au sentiment identitaire. « Ne pas avoir les moyens de partir en vacances peut réactiver des angoisses primitives, celles du nourrisson qui est régi uniquement par l'"avoir" – le sein ou la présence maternelle – avant de se construire en tant qu'"être" », explique en effet la psychanalyste Ilana Reiss-Schimmel[3].

**Une faculté d'adaptation.** Partir malgré la crise est aussi un moyen de tester ses capacités de résistance. « Sur le plan psychique, l'argent a une fonction paternelle : il donne un prix aux choses et a valeur de loi, remarque la psychanalyste. Ce cadre qui nous semblait inébranlable devient moins sûr. Négocier ou chercher le plan malin semble alors redonner le sentiment d'être fort. Mais, en mettant en jeu nos aptitudes, cela ne fait que renvoyer à cette insécurité profonde ! Et crée une angoisse flottante. » La meilleure attitude ? S'adapter à la réalité – accepter d'économiser – sans se couper de l'imaginaire, de ses désirs… de cette plage de folie qui s'exprime si bien en vacances !

**Une raison d'être.** Faire ce qui nous plaît, écouter son horloge biologique, découvrir, s'émouvoir, rencontrer, se retrouver… « Malgré la baisse du pouvoir d'achat, les gens redonnent du sens aux vacances, observe Dominique Desjeux. Au fond, ils font preuve de rationalisation et de stratégie inventive en s'appuyant sur des matrices immuables : le jeu – à travers la recherche du bon plan –, le cocon familial, le besoin de rupture. » Une nécessité impérieuse de se recentrer sur l'essentiel qui justifie à elle seule le départ. À tout prix ! AGNÈS ROGELET

*1. Auteur de l'enquête « Panorama des vacances des Français en 2013 », mars 2013 (protourisme.com).*
*2. Voir son site www.argonautes.fr.*
*3. Auteure de* La Psychanalyse et l'Argent *(Odile Jacob, 1993).*

POUR ALLER PLUS LOIN

**Comparer** sur illicotravel.com, easyvoyage.com, ebookers.fr, expedia.fr, lastminute.com, liligo.fr, onparou.com, opodo.fr, prixdesvoyages.com, skyscanner.fr, skycheck.fr, bravofly.fr, oogolo.fr…
**Partager** sur leboncoin.fr, tripnco.com, groupngo.fr, staysatfriends.com, websideholidays.fr, wimdu.fr…

LUBITZ + DORNER/PLAINPICTURE



Retrouvez-nous sur
POUR NOUS, C'EST CLAIR,
UN BISCUIT BIO DOIT CONTRIBUER À L'ÉQUILIBRE DE LA NATURE ET À CELUI DE NOTRE CORPS.
Le biscuit bio de la gamme nutrition,
au sésame et chocolat, est riche en fibres et phosphore, et source de fer et magnésium.
La Vie Claire
Biscuits à la farine intégrale au sésame et chocolat
125g
Parce que votre qualité de vie dépend aussi de la qualité de nos produits, nous vous invitons à venir découvrir **le meilleur de la bio** dans l'un de nos 220 magasins.
AGRICULTURE BIOLOGIQUE
La Vie Claire
La bio est dans ma nature
RCS Lyon B632 000 014 - Photo : Stéphane Rambaud.
lavieclaire.com
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR



STYLE

# Qui a envie de lâcher les baskets ?

Par **Flavia Mazelin Salvi** – Stylisme **Déa Lecointe** – Photo **Daniele Fona**

**C**elles qui font le pied en vacances sur les chemins de campagne ? Celles qui font le mollet de jeune fille sportive et un brin rétro ? Celles que l'on enfile comme des chaussons pour aller acheter son pain ? Celles qui font le vieux jean encore plus vintage ? Celles que l'on aimerait avoir dans toutes les couleurs ? Celles qui rendent cool la plus coincée des dégaines ? Celles que l'on a l'impression d'avoir toujours eues ? Celles qui sont chics en blanc et drôles en rose ? Celles que l'on fait sécher sur le rebord de la fenêtre et que l'on récupère toutes neuves le lendemain ? Celles qui divisent en deux camps : les pro-lacets et les proélastiques ? Celles qui ont inspiré Jean Paul Gaultier et Isabel Marant ? Celles qui font craquer Sophie Marceau et Cameron Diaz ? Celles qui ont de l'allure sur les hommes qui ont de l'allure, mais qui sont un peu ridicules sur les autres ? Celles qui donnent tout leur sens au mot « basique » ? Celles qu'adorent porter en même temps les petites filles et leurs mères ? Celles qui se moquent de la mode et des tendances ? Qui a envie de les lâcher ?
Personne.

**Baskets Converse, Pataugas, Zara, Onitsuka Tiger, Nike, Asics, Bensimon, Original Numbers, Napapijri, Adidas, Everlast, Keds, Fred Perry.**




Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

L'OBJET

# Blanc, le banc

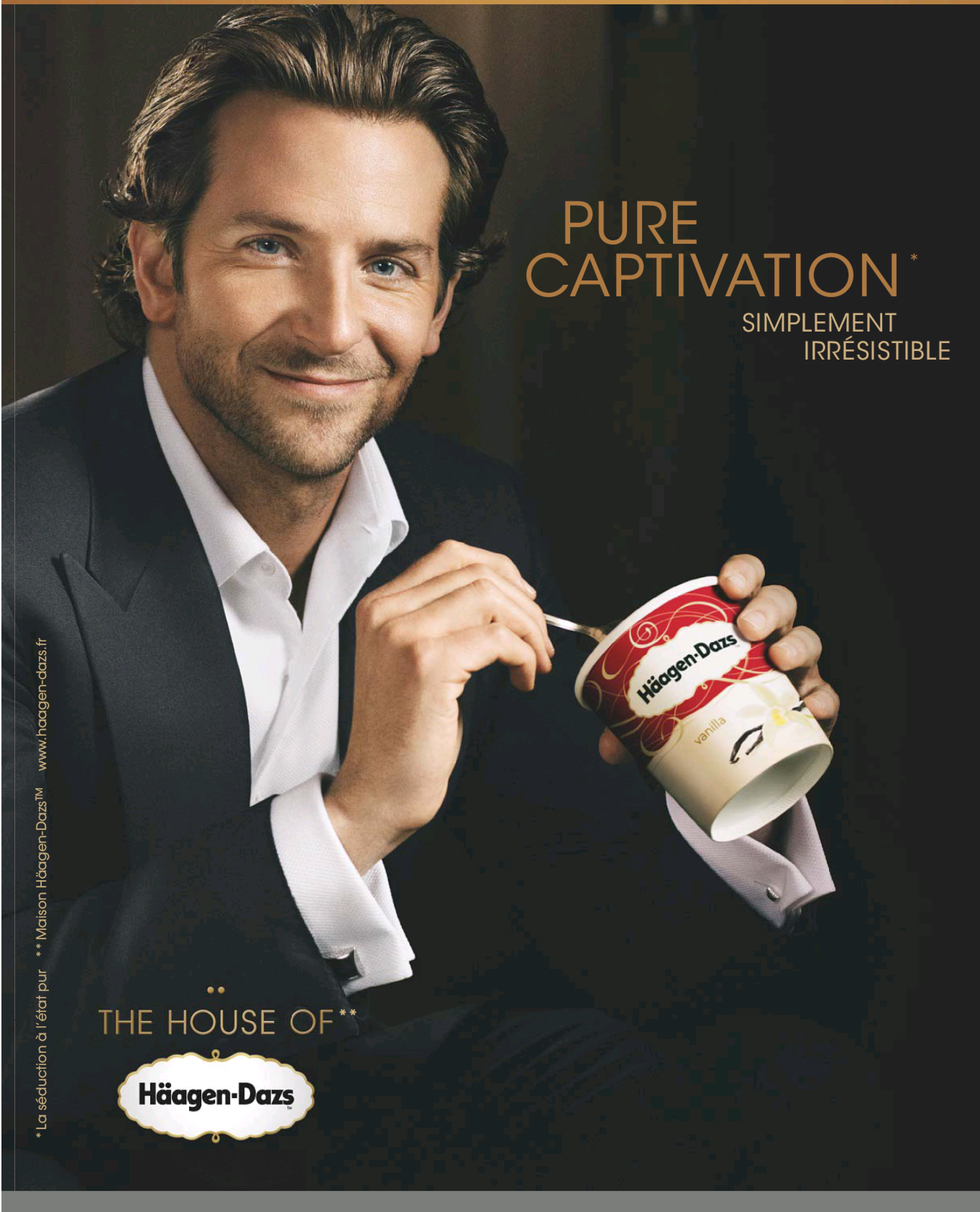
PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME SARAH DE BEAUMONT

Et intrigant, aussi. Comme tous ceux que les designers ont imaginés cette année pour célébrer son grand retour. Lignes brisées ou douces vagues, épurés ou baroques, les bancs se déclinent en bois, en marbre, en fer, en verre ou même en papier vernissé. Repensés et réinterprétés comme le tabouret il y a quelques années, ils ont cessé d'être la « petite pièce bien pratique ». Conçus comme des œuvres d'art, ils sont porteurs d'une identité esthétique tellement forte que l'on peut comprendre que certains hésitent à les utiliser comme de vulgaires sièges. S'asseoir ou admirer ? Telle est la question. Dedans ou dehors ? C'en est une autre, que l'on peut légitimement se poser avant d'exposer aux intempéries son banc en papier, ou de délocaliser son banc en marbre… Dans tous les cas, ils ressemblent à des cousins très éloignés du petit banc public sur lequel se bécotent les amoureux aux p'tites gueules bien sympathiques.



**Banc Mermaid** d'intérieur, en bois et nacre laquée, design Myungsun Kang. À la Gallery Seomi (galleryseomi.com).


Des amandes…
Et vous gardez le rythme !
Besoin de recharger vos batteries ? Faites-le avec plaisir ! Une poignée d'amandes et vous vivez pleinement votre journée. Riches en magnésium, vitamine E, calcium et fibres, elles sont aussi une source naturelle de protéines. Pour être au top toute la journée, croquez une poignée d'amandes… Naturelles et savoureuses, elles sont toujours à vos côtés.
Découvrez tous les bienfaits des amandes sur **AlmondBoard.fr**
california almonds®
AlmondBoard.fr
© 2013 Almond Board of California. Tous droits réservés.




Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits


SECRET SENSATIONS™
Succombez à l'intensité des
cœurs fondants au chocolat
alliée à l'onctuosité de la
crème glacée Häagen-Dazs™
NOUVEAU
Häagen-Dazs
SECRET SENSATIONS
chocolat fondant
ORIGINE FRANCE GARANTIE
BVCert. 6014382
Les crèmes glacées Häagen-Dazs™ sont simplement irrésistibles. Nées de l'alliance d'ingrédients soigneusement sélectionnés, d'un savoir-faire unique et d'une fabrication française de qualité, les crèmes glacées Häagen-Dazs™ vous transportent dans un moment d'exception.



# Provoquer sa chance

**La chance existe-t-elle** en dehors de notre propre volonté (p. 72) ? Oui, si on l'assimile au hasard. Non, si l'on considère qu'elle dépend aussi de notre vision du monde et de nos choix. Lui laisser l'occasion d'advenir suppose d'**accepter la part d'irrationnel et d'imprévu** qui gouverne nos vies (p. 76). Et aussi d'adopter les quatre postures d'ouverture susceptibles d'**attirer vers nous les faveurs du moment** (p. 80). Que se passe-t-il lorsque la fortune nous sourit de manière spectaculaire ? C'est ce que nous expliquent les **grands gagnants du Loto** (p. 84) et les témoins de ce dossier. Bonne chance !

Dossier coordonné par LAURENCE LEMOINE – Photos CHRISTIAN TAGLIAVINI

CHRISTIAN TAGLIAVINI. COURTESY GALERIE ESTHER WOERDEHOFF PARIS.
EXPOSITION « CARTE », GALERIE ESTHER WOERDEHOFF, À PARIS, JUSQU'AU 12 JUILLET. RENS. : EWGALERIE.COM



L'ANALYSE

# LA CHANCE EXISTE-T-ELLE ?

## Quand bien même elle ne serait qu'une manière d'interpréter le hasard ou de poser un regard optimiste sur le monde, croire en elle nous est nécessaire. Pour avoir foi en l'existence d'abord. Mais aussi pour œuvrer à notre bonne fortune.

Par Laurence Lemoine

« Il existe partout et toujours, de façon inconsciente, une disposition à vivre un miracle », écrivait Carl Gustav Jung[1]. Et, de fait, les belles histoires existent, tellement inattendues, improbables, extraordinaires qu'elles semblent avoir été ourdies par le destin. « Mon grand-père attendait devant le cinéma une jeune femme qui n'est jamais apparue, raconte Marie-France. De son côté, ma grand-mère attendait un homme qui ne venait pas non plus. Ils se sont vus. Ça a été le coup de foudre. »
« J'ai quitté un compagnon à l'étranger en prétendant que telle entreprise, en France, voulait me recruter, confie Carole. Je ne sais pas ce qui m'a pris, c'était pur mensonge, je n'y avais jamais pensé. Le lendemain, une amie m'appelle de Paris pour me dire qu'elle avait transmis mon CV à une amie à elle, DRH dans cette même entreprise. J'y travaille maintenant depuis dix ans. » Claude Jaffiol, professeur de médecine, aurait dû, avec son épouse, être à bord du vol Rio-Paris qui s'est abîmé en mer en juin 2009. Malgré son insistance et les efforts de l'hôtesse, il n'a pas pu trouver de places. « La providence nous a protégés », a-t-il déclaré à la presse.

La chance existe-t-elle ou n'est-elle qu'une interprétation de la réalité, lorsque celle-ci dépasse l'entendement, déborde l'émotion ? Car, après tout, Claude Jaffiol n'a jamais été inscrit sur ce vol. En a-t-il donc vraiment réchappé ? La chance (du latin *cadere*, « choir, tomber ») relève-t-elle du hasard (*az-zahr*, « jeu de dés » en arabe) ou de la fatalité (*fatum*, le « destin » latin) ? Est-elle une expérience purement aléatoire – un heureux accident –, ou la manifestation d'un dessein surnaturel, celui de la déesse Fortuna, ou encore l'*unus mundus* jungien[2] ? Et surtout : pourquoi avons-nous besoin d'y croire ?

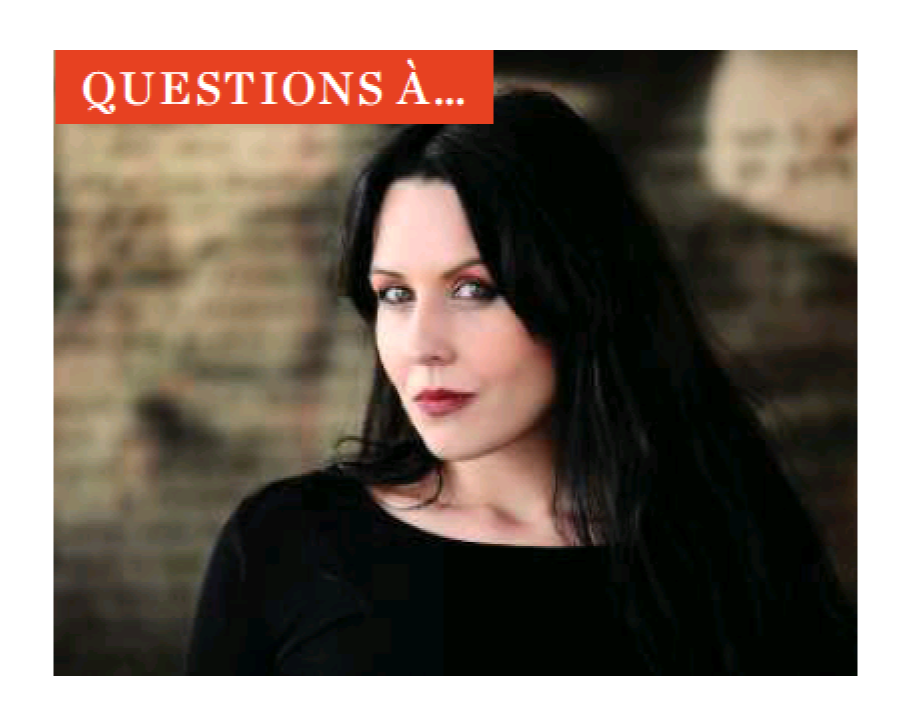
### EXPLIQUER L'INEXPLICABLE

« Nous avons du mal à accepter les coïncidences, reconnaît Dominique Desjeux, professeur d'anthropologie sociale et culturelle à l'université Paris-Descartes. Nous supportons mal une explication par le hasard. Nous préférons la nécessité : chercher le destin, la conspiration, le complot, l'intention, bonne ou mauvaise. » Pourquoi le hasard est-il si difficile à admettre ? Car ce serait « accepter que tout ne soit pas explicable, accepter une certaine dose d'incertitude, de non-maîtrise, donc d'angoisse », répond-il. Pour limiter celle-ci, il nous faut par conséquent transformer le hasard en destin, donner un sens à l'inexpliqué. Croire en sa bonne étoile est nettement plus rassurant que de vivre dans un monde où tout – le meilleur et, surtout, le pire – peut survenir sans raison.
« Les croyances ne nous sont pas seulement nécessaires pour survivre, mais tout simplement pour commencer à vivre », écrit Marie-Laure Grivet[3], psychanalyste. Lorsque le bébé est affamé et que sa mère arrive pour le nourrir, observe-t-elle, il croit avoir créé cette mère nourricière : « Il le croit, et il doit le croire pour sentir non seulement qu'il est puissant, mais que sa puissance est bonne puisqu'elle est récompensée. » Cette illusion joue un rôle dans sa construction psychique : elle lui permet d'acquérir le sens de son unité, de sa permanence, de se sentir vivant. Bon nombre de nos convictions ont cette même fonction : soutenir notre confiance en nous et en la vie. Arrive un moment où il faut abandonner certaines croyances pour s'inscrire dans une appréciation lucide de la réalité, poursuit, en substance, Marie-Laure Grivet. Et cependant, devant l'insondable mystère de notre condition humaine, nous ne cessons d'avoir besoin de croire au miracle, comme le disait Jung, pour nourrir notre désir de vivre. >>>

>>> Mais pourquoi certains s'estiment-ils plus chanceux que d'autres ? La psychanalyse nous apprend l'influence de notre histoire personnelle dans les représentations que nous avons de nous-mêmes et de notre existence. Celles-ci ont peu à voir avec la réalité des faits, et davantage avec le socle d'estime de soi et l'optimisme de chacun. On peut ainsi n'avoir pas été épargné par le sort mais s'estimer chanceux. La psychologie cognitive explique ces différences subjectives au moyen de la « théorie de l'attribution » développée par Bernard Weiner, psychologue américain spécialiste de la motivation. Selon que nous attribuons nos réussites à des causes internes (j'ai beaucoup travaillé) ou à des causes externes (on m'a beaucoup aidé), nous sommes plus ou moins portés à la responsabilisation et à la toute-puissance (surestimer sa propre responsabilité), ou à la passivité et à la superstition (surestimer le hasard, jusqu'à lui prêter des intentions). Chacun de nous recourt, pour justifier ce qui se produit, à des causalités multiples qui rendent les événements plus ou moins maîtrisables.

Ce que Jung nommait la « synchronicité » nous aiderait également à trouver notre voie. Le philosophe Michel Cazenave la définit comme « deux événements que rien ne relie selon la causalité classique et qui, pourtant, en survenant simultanément, créent du sens pour la personne qui en est le sujet ». Une anecdote bien connue raconte que, au moment précis où une patiente de Jung, particulièrement résistante au travail de l'analyse, rapportait un rêve dans lequel on lui avait fait cadeau d'un scarabée doré, un insecte se cogna, dans la réalité, à la fenêtre du cabinet. C'était un scarabée. Sans prétendre à un message envoyé par l'univers, Jung souligna la puissance symbolique de cette coïncidence, qui provoqua une forte émotion chez sa patiente et permit en elle des transformations profondes. « Il est fascinant d'observer comment les gens franchissent les portes de notre existence, comment les livres trouvent leur chemin jusqu'à nous à des moments déterminants », note le psychologue québécois Jean-François Vézina dans *Les Hasards nécessaires* (lire p. 88). Certaines coïncidences viennent ainsi faire sens pour la psyché, dans la double acception de « signification » et d'« orientation ». « Elles semblent répondre à un but de l'inconscient sans que celui-ci ait pu le provoquer », ajoute Michel Cazenave. Et poussent le sujet à reconsidérer ses choix. La chance n'est donc pas seulement le fruit du hasard. Elle résulte surtout de la manière dont nous transformons le fortuit en opportunité.

## QUESTIONS À…



**Elsa Godart[1], psychanalyste et philosophe**

# « Si toucher du bois rassure, où est le mal ? »

**Quelle est la fonction des superstitions ?**
C'est un mécanisme de défense devant l'incertitude. Lorsque Mathilde, l'héroïne d'*Un long dimanche de fiançailles*[2], répète ses incantations – « Si j'arrive au virage avant la voiture, Manech reviendra vivant » –, elle espère en une possibilité de maîtriser le hasard, d'empêcher le pire d'arriver. Et pourquoi pas ? Si toucher du bois rassure, où est le mal ? Ce qui est plus ennuyeux, c'est lorsque les rituels conjuratoires deviennent contraignants, confinant à la névrose obsessionnelle.

**Certaines superstitions ne sont pas complètement absurdes…**
Beaucoup d'entre elles reposent même sur un fond de vérité : passer sous une échelle peut en effet être dangereux. Elles ont donc une réelle fonction protectrice. Mais surtout, il y a des croyances qui nous tiennent, qui fondent notre identité. S'attacher à certaines superstitions peut être une manière de rendre hommage à sa culture.

**Mais pourquoi se complaire dans l'irrationnel ?**
Je me méfie bien davantage de la rationalité à tout prix. Croire que l'on peut tout expliquer, tout maîtriser par la technique et la science est une illusion qui rend plus malheureux encore. Laisser sa place à l'imprévu, à l'improbable, à la chance est bien plus enchanteur. **Propos recueillis par L. L.**

*1. Auteure notamment de* Ce qui dépend de moi, petites leçons de sagesse *(lire p. 88).*
*2. Roman de Sébastien Japrisot (Denoël, 1991, réédité chez Gallimard, "Folio", en 2008) adapté au cinéma en 2004 par Jean-Pierre Jeunet.*

## DISTINGUER CE QUI DÉPEND DE NOUS

En consultation, Elsa Godart aime s'appuyer sur l'apport des philosophes stoïciens et de ce qu'ils appelaient la « thérapie du jugement ». « Nous devons apprendre à distinguer ce qui dépend de nous et sur quoi nous avons l'obligation d'agir, et ce qui n'est pas de notre ressort, que nous devons accepter comme tel, expose-t-elle.

# DÉCRYPTAGE La malchance, un symptôme ?

## Signe que notre vie ne va pas dans la bonne direction ou prophétie autoréalisatrice, la déveine se combat.

**« Je n'ai pas de bol », « Je n'ai jamais de chance »…** Les psys décèlent, dans les propos de nombreux patients, cette conviction d'être maudits, voués au malheur et à la déveine. Certains d'entre eux, en effet, enchaînent les coups du sort dans une série invraisemblable : maltraitance, trahison, panne électrique, catastrophe naturelle, maladie grave, cambriolage… « Or, rien n'est plus autoprédictif que de croire à notre malchance, analyse Elsa Godart, psychanalyste et philosophe. Car, alors, nous nous entourons des mauvaises personnes, nous prenons les mauvaises décisions, nous nous exposons à des risques inutiles, nous ne prenons pas assez soin de nous, comme si nous avions admis, une fois pour toutes, ne pas mériter mieux. »
Cette relation pathologique à la chance, fondée sur une mauvaise image de soi, fait le lit de la superstition – on croit au mauvais œil, on s'en remet à des grigris ou à des nombres fétiches, on consulte les augures (voyance, numérologie…). Et des conduites ordaliques : convaincu d'être réprouvé, on tente de valider son existence par des comportements à risques (jeu excessif, saut de la mort, roulette russe, rapports non protégés…) dans l'espoir de gagner, enfin, les faveurs divines. La thérapie permet alors, sans magie aucune, de conjurer la malchance « en réparant l'estime de soi, en prenant la mesure de l'importance des croyances qui nous gouvernent, en restaurant la volonté d'agir de manière constructive plutôt qu'en suivant ses pentes habituelles », décrit Elsa Godart.
Qui ajoute croire beaucoup aux signes. « Se heurter à autant de murs doit nous signaler que nous ne sommes pas sur le bon chemin », suggère-t-elle.
**« En grec ancien, le terme *sumptôma* désigne la "coïncidence", ce qui arrive avec,** commente Michel Cazenave[1], philosophe et poète. La malchance répétitive, en tant que symptôme, n'est-elle pas une occasion qui nous est offerte de travailler quelque chose de notre problématique pour avancer sur notre chemin ? » Pour lui, elle est une manifestation de ce que Carl Gustav Jung appelait l'« ombre », c'est-à-dire à la fois le refoulé freudien et ce à quoi nous étions appelés dans la vie, et que nous n'avons pas assumé. **En d'autres termes, la malchance nous signale que notre existence n'est pas en conformité avec les desseins de l'univers.** La pensée jungienne postule en effet un continuum entre l'inconscient individuel et l'inconscient collectif. « Nous échouons lorsque notre ego poursuit des buts qui ne correspondent pas aux besoins de la société », estime Michel Cazenave. Comment se remettre sur une voie chanceuse ? Sa réponse : « Il n'y a pas de solution, pas de volontarisme possible. Il y a simplement à traverser cet état de malaise qui, si nous ne fuyons pas, si nous acceptons de nous confronter à l'inconscient, nous permet d'accéder à notre nature profonde. C'est ce que Jung appelait le "processus d'individuation". » Rien à faire, donc, si ce n'est accepter la dimension initiatique de l'adversité. « La chance, prédit-il, viendra de surcroît. »

1. *Auteur notamment de* Méthode des éléments finis *(Dunod, 2013).*

Qu'un malheur survienne, nous ne pouvons l'empêcher. Mais il nous appartient de décider si notre existence s'arrête là ou si nous pouvons en faire une expérience constructive. » La chance, dit l'adage, sourit aux audacieux. Les Grecs nommaient *kairos* le « temps de l'occasion opportune », ce point d'inflexion qui, selon notre réaction, peut donner lieu à une bascule décisive. Cette notion articule ainsi la dimension du temps et celle de l'action : soit nous saisissons l'opportunité et œuvrons à notre bonne fortune, soit nous ne la voyons pas et il ne se passe rien. Dans le même esprit, la notion de « sérendipité », conçue par le romancier britannique Horace Walpole au XVIIIe siècle, qualifie ces erreurs susceptibles d'engendrer de grandes trouvailles, selon la sagacité du chercheur. Ainsi, c'est parce qu'il s'égare de plusieurs milliers de kilomètres que Christophe Colomb trouve l'Amérique, parce qu'elle met sa tarte à l'envers dans le four qu'une des sœurs Tatin invente une succulente pâtisserie, parce qu'un échantillon oublié dans son laboratoire s'est couvert de moisissures que Fleming découvre la pénicilline. Tout cela serait-il arrivé si chacun d'eux avait voulu corriger son erreur plutôt que d'essayer de voir le positif dans le négatif ? « La chance, c'est aussi un regard sur le monde, affirme la philosophe Elsa Godart. Nous contribuons à la faire advenir en cultivant notre capacité d'émerveillement. »

1. *Carl Gustav Jung in* Synchronicité et Paracelsica *(Albin Michel, 1988).*
2. Unus mundus *ou « monde un », où s'unifient l'esprit et la matière.*
3. *Marie-Laure Grivet in* Cahiers jungiens de psychanalyse *n° 105, 2002/3, consultable sur cairn.info.*



L'ENTRETIEN

# « Saisir sa chance demande un esprit poétique »

## Le poète Denis Grozdanovitch nous invite à « desserrer les mâchoires contraignantes de notre cartésianisme » en vue de nous rendre disponibles pour vivre le merveilleux.

Propos recueillis par Anne Laure Gannac

Ancien tennisman professionnel, amateur de squash et d'échecs, Denis Grozdanovitch aime à jouer avec les mots, avec les philosophies, les littératures, les sagesses. Il fait partie de ces érudits inclassables, sinon dans la catégorie des « poètes », au sens le plus large. Ses ouvrages (voir encadré page suivante et p. 88) sont autant d'invitations à observer notre quotidien avec plus de liberté et de plaisir incontrôlé. Rencontre avec un poète bien dans son temps.

**Psychologies : Vous parlez de la « puissance discrète du hasard ». Est-elle supérieure à celle du libre arbitre ?**

**Denis Grozdanovitch :** En réalité, je ne crois pas que le hasard en soi existe. Par ce terme, j'essaie plutôt de désigner une énergie différente, des forces autres que celles que nos sociétés cherchent à nous pointer comme étant les plus efficientes, d'après la technoscience actuelle. Je n'ai rien contre la rationalité, mais j'aimerais donner à penser contre son excès, contre la mathématisation à outrance du monde qui me semble dominer aujourd'hui.

**C'est la rationalité qui nous rendrait incapables de nous ouvrir à la chance ?**

**D.G. :** Oui, car pour provoquer la chance, je crois qu'il est d'abord nécessaire de desserrer les mâchoires contraignantes de ce cartésianisme qui nous berce depuis notre enfance et qui fait de nous des psychorigides. Nous nous sommes habitués à ne voir le monde qu'à travers la loi de la cause et de l'effet, alors qu'il y a quantité d'autres manières de l'appréhender, et bien d'autres choses que la logique par lesquelles se laisser porter. À commencer par cette intuition, ce sens commun qui nous traverse parfois subrepticement et nous permet d'être en relation avec le monde tel qu'il est… peut-être ! En tout cas, tel qu'il reste mystérieux.

**D'où viennent, selon vous, ces étranges coïncidences que nous pouvons expérimenter ?**

**D.G. :** Pour moi, ces fulgurances témoignent d'un ordre étranger à cette logique à laquelle nous sommes attachés. Et elles sont autant d'occasions qui nous sont données de rentrer en contact avec cet instinct perdu. Elles nous invitent à observer, à ressentir le monde plus librement…

**Plus poétiquement ?**

**D.G. :** Oui, je crois en effet que la capacité à provoquer la chance est celle de l'esprit poétique, de l'attitude poétique. Comme le notait l'écrivain Julien Gracq : « Tant de mains pour transformer ce monde, et si peu de regards pour le contempler[1]. » Les chances et les hasards sont des appels à cette contemplation – en même temps qu'ils sont davantage offerts à ceux qui savent contempler.

**Au fond, vous invitez à mettre en repos la volonté…**

**D.G. :** … telle que nous avons tendance à la concevoir en Occident : la volonté « volontariste ». Celle qui nous fait nous crisper au moment où il faudrait nous assouplir et tenter de nous adapter. À cette volonté, je préfère celle qui passe par le désir et le plaisir. Prenons le cas du joueur de tennis Roger Federer, lorsque tout à coup il semble être dans un état de dépersonnalisation intense, où il ne fait plus qu'un avec son jeu et avec ce qu'il a de plus profond : il n'est plus que dans le désir absolu et dans le plaisir.

**Et c'est là, pensez-vous, que la chance sourit ?**

**D.G. :** Oui, je me souviens avoir vécu cela dans ma carrière de tennisman : soudain, pendant deux ou trois jeux, je me sentais intouchable. Je pouvais faire quatre aces de suite ! Et le plus étrange, c'est que je le sentais venir, j'avais la sensation de me laisser glisser dans le mouvement d'une rivière… C'est le fameux lâcher-prise. Dans *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*[2], le >>>

CHRISTIAN TAGLIAVINI, COURTESY GALERIE ESTHER WOERDEHOFF PARIS

>>> maître enseigne à l'apprenti que, pour mettre la flèche dans la cible, il ne doit pas viser. « Mais comment puis-je vouloir quelque chose non intentionnellement ? » Le maître réplique : « Je ne peux pas te répondre car on ne m'a jamais posé la question. » Une façon de dire : « Si tu ne comprends pas, je ne peux pas t'expliquer. » Tout l'enseignement des maîtres zen consiste à se déconditionner, de manière à retrouver en soi ce sens de l'immédiat – donc, des opportunités, telles que la chance.

**Dans votre ouvrage, vous relatez plusieurs anecdotes qui montrent que les jolis hasards vous sourient souvent. N'est-ce pas parce que vous avez envie de voir du sens partout?**

**D.G. :** Est-ce parce que j'en ai envie ou parce que ce sens existe? Sans doute est-ce un mélange des deux impossible à démêler, comme le dit Jung... Cela dit, vous avez raison : le risque existe de tomber dans l'excès d'interprétation, ce que le psychiatre allemand Klaus Conrad a appelé l'« apophénie ». Et je ne prétends pas y échapper. Qui n'a pas parfois tendance à prendre des vessies pour des lanternes ?

**D.G. : Votre grand-père était lui-même un grand chanceux : il a vendu, à un Italien, ses billets pour... le *Titanic* !**

**D.G. :** Et ce n'est qu'une preuve parmi d'autres de son incroyable chance : pendant la guerre de 14, il est parti avec un régiment de cinq cents hommes et ils ne sont que deux à être revenus. Une fois, alors qu'il était coincé avec dix autres dans un tunnel gazé, lui seul a su trouver la sortie. Et pendant la guerre de 39, alors que les bombardements faisaient des milliers de morts en Normandie, où il vivait, lui continuait à cultiver son potager comme si de rien n'était...

**Comment expliquait-il cette chance?**

**D.G. :** Mon père disait de lui qu'il n'avait jamais rencontré quelqu'un d'aussi débrouillard. Étrange, non? Comme s'il composait à la fois avec la réalité que l'on connaît et avec cette autre, plus mystérieuse... Mon grand-père, un homme foncièrement heureux d'exister, parlait, lui, de sa « bonne étoile ». Et j'aime à penser que le bonheur est une disposition mentale avant tout, qu'elle provoque une sorte de déférence de la part de l'énergie qui mène le monde – que certains appelleront Dieu, d'autres énergie ou tao...

**Vous voulez dire que cela n'arrive pas à n'importe qui ?**

**D.G. :** Il faut avoir l'esprit préparé depuis longtemps, comme le disait Louis Pasteur, pour être capable de remarquer la nouveauté. La capacité à saisir sa chance demande beaucoup d'entraînement mental. Mais aussi, j'en suis sûr, une grande aptitude bonheur. Il est plus aisé de saisir la balle au bond pour celui qui se refuse à être malheureux.

**Et la malchance, à qui s'en prend-elle ? À quoi tient-elle ?**

**D.G. :** À la peur. J'ai constaté que, quand mon désir m'incite à aller dans telle direction et que je choisis pourtant de ne pas y aller et de me ranger du côté de la doxa, c'est souvent par peur. Elle frappe également quand on n'est pas dans un état d'attention et d'ouverture à notre environnement ; parce que, trop pris dans la logique cartésienne et rigide, l'on est incapable de s'abandonner aux choses telles qu'elles arrivent, de s'écouter, de s'accepter. Ou que l'on est pris dans la culpabilité...



**DENIS GROZDANOVITCH** a notamment publié *Petit Traité de désinvolture, Rêveurs et nageurs* (Points, 2005 et 2007), *L'Art difficile de ne presque rien faire* (Gallimard, "Folio", 2010) et *La Puissance discrète du hasard* (Denoël, 2013).

**La culpabilité ? Quel lien avec la chance ?**

**D.G. :** Quand on est trop dans la culpabilité, on ne peut pas saisir sa chance car on a l'impression de ne pas la mériter. On n'a pas assez « souffert » ! C'est le poids de notre culture judéo-chrétienne, où seul ce qui s'obtient avec l'effort est valable... Pensez à ces petites annonces dans les journaux : « Dans le train Paris-Lyon, nos regards se sont croisés, mais nous ne nous sommes pas parlé. J'aimerais vous revoir... » Quand le coup de foudre agit, on glisse dans une sorte de dimension onirique, où l'on se retrouve souvent paralysé. Parce que l'on n'ose pas y croire. Cela ne peut pas nous arriver ! Et on laisse passer sa chance.

**Que conseillez-vous pour apprendre à saisir sa chance ?**

**D.G. :** L'observation des animaux. Le chat, par exemple : regardez-le dormir. À la moindre souris qui passe ou feuille qui virevolte, il bondit de manière foudroyante alors qu'on le croyait en pleine léthargie. Le chat ne se pose pas de questions : il ne rate pas une occasion de jouer. Je préconise aussi l'art du jardin – à l'anglaise, surtout pas à la française ! – pour reprendre contact avec la nature, notre nature sauvage. Puis cultiver le goût des temps morts. Je me souviens d'un jour où j'avais fait attendre mon père. J'arrive en m'excusant, il me répond : « Oh non ! Ne t'excuse pas, j'ai appris à aimer attendre. » C'est dans l'attente que l'on se rencontre un peu soi-même, mais aussi que quantité de choses peuvent nous arriver. Avez-vous remarqué que l'on peut passer quinze jours dans un hôtel sans parler avec personne et, au moment de partir, faire une rencontre passionnante ? Parce que, à ce moment-là, on ne court plus après rien, on se détend, on lâche prise...

**Selon vous, pouvons-nous vivre dans cet état d'émerveillement permanent au quotidien ?**

**D.G. :** Attention, il ne s'agit pas non plus de chercher à s'émerveiller sans cesse. Un poète[3] de la Chine ancienne raconte sa visite d'un pays magnifique, où il fait des rencontres sublimes. Pourtant, il termine chaque strophe de son récit par « rien de spécial ». Pour moi, c'est cela, l'état poétique. C'est se rendre disponible à vivre le merveilleux, la chance, mais sans pour autant sombrer dans l'idéalisme. Car, alors, on risque de perdre le contentement simple que l'on a à exister dans un moment heureux.

*1. In* Les Lettrines *de Julien Gracq (José Corti, 1967).*
*2.* Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc *d'Eugen Herrigel (Dervy, 1997).*
*3. Su Tung-po, auteur de* Rêve de printemps *(Moundarren, 2013).*



# “Aujourd’hui, je peux chevaucher avec le chaos”

**ISALOU, 49 ANS, CHEF D’ENTREPRISE**

**« En 2007, j’ai traversé une sale période. Peu de temps auparavant, après avoir été gravement malade, j’avais divorcé. Ma petite société de communication, lancée avec un associé, déposait le bilan et je me retrouvais sans rien : pas d’indemnités de chômage, pas d’argent. Et deux enfants à charge. Mon découvert à la banque se creusait. C’était le gouffre total. Je faisais bonne figure pour protéger mes enfants, mais j’étais dans une véritable angoisse. Un matin, mon banquier m’a appelée pour me demander de couvrir mon compte rapidement. J’étais désespérée, sans aucune solution en vue. Le soir même, mon téléphone a sonné, mais j’étais si mal que j’ai failli ne pas décrocher. C’était un vieil ami qui travaillait à Los Angeles dans le cinéma. “Est-ce que tu es libre ? Je voudrais te confier la promotion d’un film en France.” Le ciel m’envoyait un ange ! Il m’a versé tout de suite de quoi me remettre à flot et vivre pendant trois mois. Nous étions sauvés ! Cela a été un déclencheur : je m’étais toujours sentie trop dépendante de ceux pour lesquels je travaillais et des dépôts de bilan qui se suivaient. J’ai alors décidé de prendre ma vie en mains, de ne plus jamais subir l’insécurité des autres mais d’assurer ma propre sécurité. J’ai créé une nouvelle société, sans associés. La clé, c’est de garder confiance et l’esprit ouvert quoi qu’il arrive. Aujourd’hui, je sais que je peux chevaucher avec le chaos, *riding with death*[1], et m’en sortir. Je me fais confiance. »** Propos recueillis par CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

*1. « Courir avec la mort », selon le titre d’un tableau de Jean-Michel Basquiat (1988).*

LÉA CRESPI POUR PSYCHOLOGIES. PATRICE NORMAND/OPALE



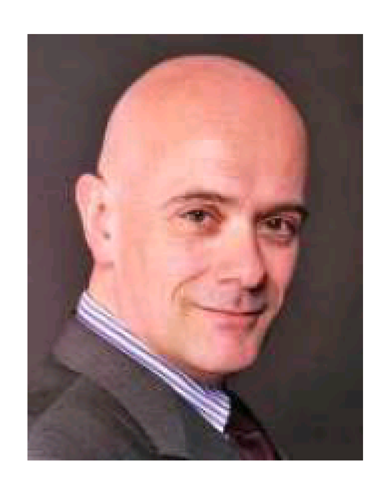
EN PRATIQUE

# 4 ATTITUDES PORTE-BONHEUR

La psychologie positive nous apprend que « la chance durable » se cultive. Comment ? Philippe Gabilliet, professeur de psychologie et auteur d'« Éloge de la chance, ou l'art de prendre sa vie en mains », nous l'explique.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

« La chance attire autant les convoitises que les idées reçues. Ainsi y aurait-il deux types de chanceux : ceux qui collectionnent les circonstances et les opportunités favorables simplement parce qu'ils sont nés sous une bonne étoile, et les heureux bénéficiaires d'un cadeau du ciel – gain à la loterie, accident évité, guérison inexpliquée… Pour le psychologue Philippe Gabilliet, ce postulat est à compléter, sous peine de rester coincé dans une conception magico-fataliste. « Il y a, c'est vrai, les "coups de chance", mais il en existe une autre, qui se provoque et se cultive, accessible à tous. » Une vision qui s'inscrit dans la lignée des travaux de Richard Wiseman[1], professeur de psychologie à l'université du Hertfordshire, en Grande-Bretagne, et spécialiste du « facteur chance ». Après avoir étudié des centaines de veinards, il a constaté qu'il existait une chance passive – gagner au Loto – et une autre psychologique, fruit d'un positionnement personnel conscient et volontaire. Autre découverte : la seconde est renouvelable, c'est pourquoi la psychologie l'appelle la « chance durable ». Selon ses observations, toutes deux ont en commun cinq ingrédients : la rencontre opportune (la bonne personne au bon moment), l'information clé (celle qui tombe à pic), l'ouverture à un nouveau monde (la possibilité de faire des expériences positives), la demande inattendue (une occasion favorable) et l'incident providentiel (un événement perturbant recelant une opportunité favorable). « Pour faire durer la chance, précise Philippe Gabilliet, il faut préparer le terreau qui permettra à ces graines d'opportunité de se développer et de perdurer. » Cela est possible si l'on adopte les quatre postures ci-dessous.



PHILIPPE GABILLIET
Professeur de psychologie dans une grande école de commerce, l'ESCP Europe, il est l'auteur d'*Éloge de la chance, ou l'art de prendre sa vie en mains* et d'*Éloge de l'optimisme* (Éditions Saint-Simon, 2012 et 2010). Il est aussi l'un des pionniers de la psychologie positive en France.

## 1. CLARIFIER SON INTENTION

« Pour que la machine à créer de la chance fonctionne, il faut qu'elle soit programmée et réglée en fonction d'une direction donnée, affirme le psychologue. C'est elle qui donnera un sens aux événements rencontrés et qui "fera" la chance ; les intentions sous-jacentes permettront de la révéler. » En 1986, le Canadien Albert Bandura, également psychologue, connu pour son concept d'« autoefficacité », écrivait : « La nature humaine est en partie gouvernée par le choix que l'on fait des valeurs et des normes d'orientation personnelle. Les mécanismes de valorisation personnelle déterminent en partie l'influence des rencontres, qui façonnent le cours de notre développement social[2]. » Ainsi, sans intention claire préalable, pas de chance durable. Ce qui ne >>>

CHRISTIAN TAGLIAVINI, COURTESY GALERIE ESTHER WOERDEHOFF PARIS. AFCP/PHILIPPE GABILLIET

>>> signifie pas que l'on doive commencer par planifier un projet ou définir de manière détaillée un objectif. Il serait plutôt ici question de cerner son désir, de sentir dans quelle direction on aimerait se déployer dans sa vie, quel sens on aimerait lui donner. L'intention positive est un concentré de désir vital qui exige que l'on interroge ce qui nous donne un sentiment d'expansion intérieure et ce qui peut constituer son moteur de vie. Qu'est-ce qui me fait vibrer ? De quoi ai-je besoin, envie ? Autant de questions en forme de fondations pour construire son parcours chance. À chacun, ensuite, d'affiner ses attentes pour les rendre plus concrètes et nourrir son intention en lui donnant du corps : tenir un carnet de bord, suivre une formation, rencontrer d'autres personnes ayant les mêmes attentes, etc.

## 2. SE RENDRE DISPONIBLE

Cela consiste, nous dit Philippe Gabilliet, à se placer intérieurement dans une posture d'ouverture et de disponibilité maximale à ce qui se passe autour de soi. « C'est une attitude globale d'éveil et de vigilance qui nous rend plus aptes à dresser l'oreille face à telle information intéressante, à sentir immédiatement l'intérêt de telle prise de contact, à orienter notre énergie dans telle direction. C'est ainsi que les occasions favorables se multiplieront, que l'on ait ou non le sentiment d'y être pour quelque chose. » Faire des pauses régulières pour déconnecter permet de laisser émerger son intuition et aide à sortir des chemins de la routine et de la pensée automatique, deux adversaires de la chance.

## 3. RECYCLER SES MALCHANCES

« Les individus plus chanceux ne sont pas épargnés par les revers fortuits ou les "tuiles", mais ils savent retraiter efficacement et durablement la plupart de leurs malchances, poursuit le psychologue. Au lieu de rester pris dans la colère, la tristesse ou le ressentiment, ils se questionnent, relativisent puis recyclent leur déveine. » Ils commencent par trier entre ce qui est de l'ordre du hasard ou de la fatalité et ce qui renvoie, même très partiellement, à leur responsabilité. « Ils savent aussi adopter une posture paradoxale en identifiant au cœur de leur malchance les germes de chance qu'elle recouvre ou annonce, car la situation pourrait presque toujours être pire. » Enfin, ils se posent la seule question pertinente qui soit face à un revers : que vais-je pouvoir tirer de cette malchance ? À décliner ensuite de la manière suivante : à quelles conditions pourrais-je en faire quelque chose de positif ? Comment puis-je agir dans l'immédiat pour la retourner à mon avantage ? Qu'est-ce que cela m'apprend ? Comment puis-je l'utiliser pour rencontrer d'autres personnes, d'autres informations, d'autres mondes ? Dernière étape du recyclage : relancer la machine à opportunités en cherchant à ouvrir de nouvelles portes. Pratiquer une nouvelle activité, renouer avec des personnes délaissées, accepter des invitations, en lancer, se documenter sur un sujet qui nous passionne… À chacun de trouver ce qui lui permettra de faire entrer de l'air frais dans son monde et de créer de nouveaux ingrédients de chance, qu'ils aient pour nom rencontre opportune, information clé, nouveau monde ou demande inattendue…

## 4. DEVENIR UN PORTE-CHANCE

« La chance, c'est les autres, affirme encore Philippe Gabilliet. Plus le réseau de contacts personnels est important, plus on connaît de gens, plus on accroît la probabilité de rencontrer une opportunité favorable. » Richard Wiseman précise que les chanceux « s'attendent naturellement à avoir des interactions fructueuses avec autrui ». À condition toutefois d'adopter une posture de générosité, d'attention à l'autre et de gratuité de service, faute de quoi, elles ne se réduisent qu'à un simple « réseautage » intéressé et égoïste. Raison pour laquelle, au-delà du lien, il faut activer l'énergie du don en vue de cultiver une chance durable. Et cela est possible en devenant soi-même un « porte-chance ».

« Il existe un point commun entre l'amour, la connaissance et la chance : tous sont faits pour circuler entre les êtres afin de créer davantage de valeur humaine, avance le psychologue. Porter chance aux autres est une question d'écoute et de disponibilité. C'est donner une information importante à son interlocuteur, lui permettre de découvrir un nouveau champ de possibilités, mais aussi être présent en cas d'incident de parcours pour l'aider à transformer celui-ci en accident providentiel. » S'inscrire dans une dynamique d'échange et de solidarité est l'assurance non seulement de disposer d'un vivier d'opportunités positives, mais aussi de donner plus de sens et d'ampleur à sa vie en faisant mentir la triste citation du philosophe Thomas Hobbes : « L'homme est un loup pour l'homme. »

*1. Richard Wiseman, auteur de* Comment mettre la chance de votre côté ! *(InterÉditions, 2012).*
*2. In* « Chance can play key role in life, psychologist says » *d'Albert Bandura,* Stanford Campus Report, *1986.*



LÉA CRESPI POUR PSYCHOLOGIES

# “J’ai provoqué le hasard, enfin il m’a répondu”

**MICHEL[1], 63 ANS, ÉCRIVAIN**

« C’était en 2002, le dernier jour de lycée, juste avant les vacances. Je suis passé prendre mon courrier. Dans mon casier, il y avait une lettre. Elle m’était adressée par Brigitte, l’amour de mon adolescence. Je me suis dit : “J’ai longtemps provoqué le hasard, enfin il a répondu.” Et pour cause : en 1964, lors de notre rencontre, je lui avais promis de devenir écrivain. Nous nous sommes perdus de vue, mais tout ce que j’écrivais, c’était pour elle. Je me disais : “Si tu veux la retrouver, ta chance sera de devenir un peu connu.” De mon côté, j’étais marié, j’avais des enfants, mais je n’avais jamais cessé de la chercher. Et puis, elle a lu une interview dans un magazine, à propos de mon roman *Effroyables Jardins*[2]. J’y parlais du lycée où j’enseignais. C’est ainsi qu’elle a envoyé cette lettre. Nous nous sommes retrouvés à la gare. Une dizaine de mois plus tard, nous vivions ensemble. Le hasard est venu à nous, mais il doit être provoqué pour exister. Il est comme une rivière souterraine. Il faut être attentif afin de ne pas rater ses surgissements. J’ai un côté “sartrien” : j’ai fait un choix, je l’assume. Bien sûr, je regrette les souffrances qu’il a entraînées, mais j’ai trouvé ma place et je suis un homme heureux. »

**Propos recueillis par C. P.-D.**

1. *Michel Quint a publié récemment* En dépit des étoiles *(Éditions Héloïse d’Ormesson, 2013).*
2. *Gallimard, “Folio”, 2004.*



REPORTAGE

# ILS ONT GAGNÉ AU LOTO

Cent pour cent d'entre eux ont tenté leur chance… Et ils ont gagné ! Plusieurs millions d'euros. Pourquoi eux ? En vue d'aider les grands gagnants du Loto à absorber le choc, la Française des jeux organise des groupes de parole avec un thérapeute.

PAR LAURENCE LEMOINE

« Il y a une question qui me taraude : est-ce que tout est écrit ? Mais, dans ce cas, comment continuer de croire à l'égalité des chances ? » La femme qui s'exprime a une soixantaine d'années. La fortune lui est tombée dessus il y a trois ans. Un séisme dans son existence, mais aussi dans ses valeurs, sa vision du monde. « C'est si incroyable, ça dépasse l'entendement… » commente-t-elle en hochant la tête. Une autre, 35 ans peut-être, est venue avec son mari. « On avait plus de risques d'être touchés par la foudre que de gagner au Loto. Alors, forcément, on se demande : "Pourquoi moi ?" » Dans la salle se trouve aussi un couple de retraités. Eux ont gagné deux fois. L'équivalent de cinq cent mille euros il y a vingt ans. Dix fois plus il y a deux ans. Leur discours est pragmatique : « À force de jouer, ça devait bien arriver. » À côté d'eux, une femme restera silencieuse pendant toute la séance. Elle a gagné douze millions d'euros le 12 décembre dernier, le « douze-douze-douze » sur le calendrier. De quoi être sonnée. De quoi devenir superstitieux.
Nous sommes dans les locaux de la Française des jeux (FDJ), à Boulogne. Des canapés en cuir ont été installés en cercle près d'un buffet comportant thé et café, jus d'orange et viennoiseries. Je me suis demandé, en arrivant, à quoi pouvaient bien ressembler ceux que la FDJ appelle les « grands gagnants », ces rares individus – deux par semaine, tout de même – dont le gain s'échelonne entre un et cent soixante-neuf millions d'euros[1].

## EUPHORIE, ANGOISSE, DÉNI…

Je découvre des personnes simples, sans signes extérieurs de richesse, pour la plupart issues de milieux modestes avant de basculer brutalement dans le monde des riches, dont elles n'arborent pas les codes. Pas de bling-bling, donc. Et pas non plus ce sourire radieux, cet état d'apesanteur auquel je m'attendais en imaginant ce que cela doit être d'être délivré de tout souci matériel. Pour les quinze personnes réunies aujourd'hui, devenir multimillionnaire a bien sûr été un cadeau de la providence, mais pas seulement. « Entre le moment du gain et celui où ils parviennent enfin à jouir de leur richesse, les gagnants passent par différentes étapes, m'explique Ana Bauer, psychosociologue, qui a suivi le parcours de certains d'entre eux à la demande de la FDJ. Il y a, bien sûr, l'euphorie de l'annonce, puis, rapidement après, un moment de grande angoisse devant l'ampleur des changements qui s'annoncent. Certains passent même par une phase de déni tant le choc est violent, avant de parvenir progressivement à élaborer un nouveau projet de vie. »
Brigitte Roth, en charge du service relations gagnants, devient alors pour eux une personne-ressource. C'est elle, avec son équipe, qui leur sert de guide dans ce voyage entre deux mondes, leur vie d'avant et leur vie d'après. « Car les conséquences liées à la fortune soudaine du seul fait du hasard vont bien au-delà du matériel, affirme-t-elle. Que faire avec tout cet argent ? Comment en faire profiter les autres ? Comment réorganiser sa vie ? Le gain entraîne un véritable bouleversement existentiel. » Brigitte Roth leur propose donc une aide pratique à la gestion de leur nouveau patrimoine. Mais aussi des moments d'écoute et de parole, comme la journée débat d'aujourd'hui. Au programme de la matinée : une conférence donnée par le psychologue Edmond Marc[2], professeur émérite à l'université Paris-X-Nanterre, sur les relations humaines et l'impact du gain sur les liens des gagnants avec leur entourage. L'après-midi, ils se retrouveront entre eux pour partager leurs expériences et ressentis. Nous ne serons pas conviés à ce moment plus privé. >>>

CHRISTIAN TAGLIAVINI, COURTESY GALERIE ESTHER WOERDEHOFF PARIS

>>> « L'argent, ça complique les relations », acquiesce une gagnante aux propos d'Edmond Marc. « Les riches, expose celui-ci, on les admire et on les jalouse, surtout si l'argent est le fruit du hasard et non d'un dur labeur ou d'un héritage. La richesse semble alors moins légitime et suscite encore plus d'ambivalence. » Un homme de 60 ans raconte : « Dans notre famille, il y a eu un héritage. Mon beau-frère qui a hérité, on le laisse tranquille. Mais nous, on reçoit des piques tout le temps. » Le conférencier se remémore une maxime du politicien Édouard Rey : « On appelle famille un groupe d'individus unis par le sang et brouillés par des questions d'argent[3]. »

### « JE N'AI RIEN DIT À MA FAMILLE »

Certains ont un rire triste. Une jeune femme se lance : « On a des copains avec lesquels nos relations n'ont pas changé. Et d'autres qui ne sont plus du tout pareils avec nous, et pourtant on s'efforce d'être les mêmes. » Edmond Marc : « Qu'on le veuille ou non, le gain va souvent faire passer d'une relation symétrique à une relation hiérarchique. Il va y avoir plus de déférence, de distance, de demandes… »
« Un des plaisirs de gagner, c'est de pouvoir faire des cadeaux aux gens que l'on aime. Mais même ça, ce n'est pas simple. Que l'on donne beaucoup ou pas, on dirait que ce n'est jamais assez », se désole une cinquantenaire. « Tout se passe comme si cet argent, que vous n'avez pas gagné par votre labeur, vous étiez dans l'obligation de le partager. Comme si les cadeaux que vous faites étaient un dû », traduit le psychologue. « Moi, je n'ai d'abord rien dit à ma famille, tellement j'avais peur que ça gâche quelque chose, déclare une femme de 40 ans. Et puis j'ai fini par le dire. Maintenant, pour ne pas gêner mes frères et sœurs, je ne leur donne rien directement, je gâte mes neveux et nièces. » « Nous, nous n'avons rien dit à notre propre fille, qui a pourtant 30 ans, confie un couple, la soixantaine, mal à l'aise. Ce secret, c'est terrible, ça nous met en porte-à-faux. Mais comment peut-elle construire sa vie et devenir autonome si elle sait qu'un gros pactole l'attend ? Ce n'est pas l'éducation que nous avons reçue. Ça ne s'efface pas comme ça. » Marie-José Lacroix[4], la psychologue qui anime le groupe de l'après-midi et a invité Edmond Marc pour la conférence du matin, émet une suggestion : « Peut-être que l'on peut élever ses enfants dans l'idée qu'ils auront un jour à gérer un patrimoine, et les aider à réfléchir à l'usage qu'ils pourraient en faire… »
Justement, quel usage faire de cet argent ? Certains participants confient avoir parfois du mal à se faire plaisir. « Moi, je m'offre des petits trucs, mais mon mari, lui, il a tout placé et il n'y touche pas. J'aimerais bien qu'on se fasse plaisir à deux », regrette une femme. « La relation que l'on entretient avec l'argent et le plaisir est enracinée dans l'éducation, note Marie-José Lacroix. Gagner, c'est une chose. Dépenser en est une autre. »

### « ON A PERDU BEAUCOUP D'AMIS EN ROUTE »

Une ancienne gagnante prend la parole : « Dans le quartier où nous habitions, avoir subitement une belle voiture, faire des travaux, ça attirait les questions. Alors on est allés se cacher dans un quartier huppé. » « Mais vos amis, ça ne les a pas étonnés ? » lui demande une jeune femme. « On en a perdu beaucoup en route. Au bout d'un moment, on finit par renouveler son entourage. » « Gagner une telle somme et se cacher pour en profiter, ça ne vaut pas la peine, s'insurge la jeune femme. Moi, je n'ai pas envie de quitter mon quartier, mes amis. Mais c'est vrai, profiter de cet argent, ce n'est pas évident. » Marie-José Lacroix remarque : « Aucun de vous n'a encore parlé de la honte, pourtant c'est un terme qui revient souvent dans les groupes. Est-ce que l'on se cache parce que l'on a honte de cet argent ? Est-ce que l'on cache moins l'argent que l'on a gagné à la sueur de son front ? » « Nous, on a gagné toute la famille ensemble, raconte la jeune femme. Tout de suite, mon père a dit : "Cet argent, il ne faut pas en avoir honte." » « Mais il y a l'insécurité ! intervient un retraité. On braque des pompistes pour cent euros, alors c'est difficile de dire qu'on a gagné, même si on n'a pas envie d'en faire un secret. On se fait plaisir, on voyage, on emmène la famille, les amis. Mais à quel moment ça devient dangereux que ça se sache ? À quel moment ça devient dangereux pour nos enfants, nos petits-enfants ? »

### « ON N'A PLUS LE DROIT D'AVOIR DES SOUCIS »

« Ça me fait du bien d'être ici, lâche une gagnante. C'est une bouffée d'oxygène d'être avec des gens qui connaissent les mêmes difficultés. Je ne dirai jamais que ça a été une malchance de gagner, mais les conséquences sont parfois difficiles. » Les autres hochent la tête. « Il n'y a qu'ici que je peux dire que je suis triste de tout ce que j'ai perdu, avoue une autre. On a beau partager, quand on est riche, on n'a plus le droit d'avoir des soucis. »
« On est une caste à part, on n'a plus de place dans la société », déclare l'homme qui a gagné deux fois. À sa femme, je pose cette question : « Quand on a eu une telle chance, deux fois, est-ce que l'on a peur de le payer par la malchance ? » Elle tique : « Je ne m'attendais pas à votre question. » Je réalise que mes propos l'ont blessée, comme si beaucoup, avant moi, lui avaient laissé entendre qu'elle aurait à payer cher pour ce don du hasard. « Vous savez, me dit-elle, on a eu de la chance au jeu, mais pas toujours dans la vie. Une fois qu'on a de l'argent, on n'est pas à l'abri de tout. Et on n'est pas dispensé de donner à nos vies un sens qui en vaille la peine… »

*1. Au moment où nous bouclons, cent soixante-neuf millions d'euros est le record de gain en France.*
*2. Edmond Marc, auteur avec Alain Delourme de* Pratiquer la psychothérapie *(Dunod, 2009).*
*3. Cette citation serait tirée des* Maximes morales et immorales *d'Édouard Rey (Grasset, 1914).*
*4. Marie-José Lacroix, auteure de* Vivre et travailler avec des personnalités difficiles *(InterÉditions, 2013).*



# “Pourquoi ai-je fait ce geste ? Je n’en sais rien”

**Sylvie, 56 ans, fonctionnaire**

« Je faisais des mammographies à intervalles réguliers. Cette année-là, comme les autres fois, l’examen n’a rien révélé d’anormal. Pourtant, deux mois après, en me réveillant, j’ai palpé mon sein et j’ai senti une petite boule. Pourquoi ai-je fait ce geste ? Je n’en sais rien. Je ne pratiquais jamais l’autopalpation et il n’y avait pas de raison particulière à ce geste. Est-ce que j’avais pressenti quelque chose ? Vraiment, impossible à dire. Cela ne m’a pas alarmée tout de suite. Au bout de quelques mois, pourtant, la boule était toujours là. Mon médecin m’a prescrit une nouvelle mammographie et m’a même fait une ponction, “par sécurité”, a-t-il dit. Résultats normaux. La boule était toujours là. À la troisième mammographie, la boule avait changé de forme. Le cancer a été confirmé par un autre médecin. Si je n’avais pas eu l’inspiration de palper mon sein, la maladie se serait développée. Ce hasard heureux m’a sauvée. Était-ce mon ange gardien ? En tout cas, il était temps. J’ai été opérée deux fois, on m’a retiré le sein, j’ai eu chimio et radiothérapie. Et je suis là aujourd’hui, six ans plus tard. J’ai réalisé que j’étais mortelle. Cette épreuve m’a aidée à prendre du recul, à relativiser, à faire le tri dans mes relations, à me concentrer sur l’important. Je voyage, je passe du temps avec mon mari, je marche, je fais du yoga, je me fais du bien. Il faut vivre à fond le temps qui nous reste. » Propos recueillis par C. P.-D.

## POUR ALLER PLUS LOIN

## À LIRE

**LES HASARDS NÉCESSAIRES**
**de Jean-François Vézina**
Certaines coïncidences ont le pouvoir de transformer nos vies. Il est ainsi des personnes croisées ici ou là, dont l'empreinte sera décisive, des livres trouvés comme s'ils venaient à nous. Comment comprendre ces synchronicités ? Sont-elles le signe d'un destin écrit par avance ou des messages de notre inconscient ? Inscrit dans la pensée jungienne, un essai qui rend disponible au pouvoir des rencontres.
**Les Éditions de l'Homme, 2012.**




**CE QUI DÉPEND DE MOI**
**d'Elsa Godart**
Comment cesser de subir la fatalité et œuvrer à notre bonne fortune ? Adepte de la philosophie stoïcienne, l'auteure invite, dans cet essai, à pratiquer une « thérapie du jugement » : apprendre à distinguer ce sur quoi nous n'avons pas prise et ce sur quoi nous pouvons agir pour améliorer notre sort.
**Albin Michel, 2011.**




**LA PUISSANCE DISCRÈTE DU HASARD**
**de Denis Grozdanovitch**
Une promenade aussi instructive que délicieuse dans le vaste champ de l'inattendu, du mystérieux et de l'inopiné, de la « sérendipité » et de son contraire, la « zemblanité », en passant par l'« happenstance ». Un récit où se côtoient les références aux grands champions de tennis ou d'échecs comme à la littérature et la philosophie.
**Denoël, 2013.**




**LA LISTE DE MES ENVIES**
**de Grégoire Delacourt**
Jocelyne est mercière à Arras. Elle mène une vie terne jusqu'à ce qu'elle gagne dix-huit millions d'euros au Loto. Que fera-t-elle de ce gain ? Un roman qui invite à se questionner sur ses désirs.
**JC Lattès, 2012.**




## SUR PSYCHOLOGIES.COM

**TCHAT**
Comment provoquer et saisir sa chance ? Philippe Gabilliet, professeur de psychologie, répond à toutes vos questions le 10 juin entre 14 heures et 16 heures sur Psychologies.com.

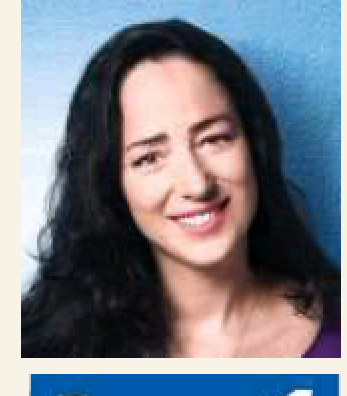
**FORCER LE DESTIN**
Pourquoi éprouvons-nous le sentiment de subir ce qui nous arrive ? Pouvons-nous sortir de notre position de victimes ? Reprendre les rênes de notre existence implique d'accepter de ne pas tout contrôler.
**Enquête « Le destin n'est pas une fatalité ».**

**CROIRE AUX MIRACLES**
« La vie est délicieuse à vivre quand on a eu la patience et le courage d'attendre et d'espérer », raconte Lucie (extrait), qui a vécu une expérience traumatisante.
**Témoignage « Vivre la vie comme une chance ».**

**S'ACCORDER UNE DEUXIÈME CHANCE**
Les crises semblent nous tomber dessus. En réalité, elles sont programmées dans notre inconscient pour nous confronter à des problèmes non résolus de notre passé, explique la psychologue Catherine Favre.
**Article « Nos crises n'arrivent pas par hasard ».**

**SE TESTER**
Lorsque la vie vous offre des opportunités, savez-vous les saisir ou les laissez-vous filer ? Savez-vous interpréter les signes d'un destin favorable ?
**Test « Savez-vous saisir votre chance ? ».**

**TRANSFORMER LA MALADIE EN OPPORTUNITÉ**
Quand la maladie survient, nous perdons tous nos repères. Dans cet entretien, le psychothérapeute Thierry Janssen, auteur de *La maladie a-t-elle un sens ?* (Pocket, 2010), nous invite à penser autrement cette épreuve et à retrouver l'espoir qui aide à la guérison.
**Entretien « Donner du sens à la maladie, c'est agir sur elle ».**



EUROPE 1

### HEUREUX LES CHANCEUX !

**Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies, reviendra sur ce sujet dans l'émission d'Helena Morna *Les Experts Europe 1* le 6 juin de 14 heures à 15 h 30. Une heure et demie d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).**




10 MILLIONS!!!!

À gagner au Quinté+
jeudi 13 juin




Montant minimum valable uniquement sur cette journée, à partager entre les gagnants du rapport Ordre ayant le N° Plus Gagnant.



JOUER COMPORTE DES RISQUES : DÉPENDANCE, ISOLEMENT... APPELEZ LE 09 74 75 13 13 (APPEL NON SURTAXÉ).

# THIERRY JANSSEN, INVITÉ

## La croisière de la plénitude
## de Saigon aux temples d'Angkor

Embarquez avec l'équipe de Psychologies sur un bateau de très grand standing : La Marguerite, réplique luxueuse et confortable des bateaux coloniaux d'antan, qui évoque bien sûr la Duras de « L'Amant ». Au fil du légendaire Mékong, du Vietnam au Cambodge, vous sillonnerez l'ancienne Indochine pour découvrir les temples d'Angkor, l'un des joyaux de l'Asie. Et vous bénéficierez du programme sur-mesure de Psychologies, notamment de la présence exceptionnelle de Thierry Janssen.




## «Voyage à la rencontre de soi »
## 2 conférences + 1 atelier de Thierry Janssen


©DFFP/ODILE JACOB

Auteur du best seller «Le défi positif» aux éditions «Les Liens qui Libèrent», Thierry Janssen est notre invité d'honneur. Chirurgien et psychothérapeute, il enseigne les principes d'une médecine humaniste responsable reliant médecine scientifique et approches thérapeutiques. Sa réflexion se nourrit de sagesses anciennes, de philosophie et de récents travaux de biologie et psychologie. Son approche globale de la personne donne une vision élargie et riche de la médecine.

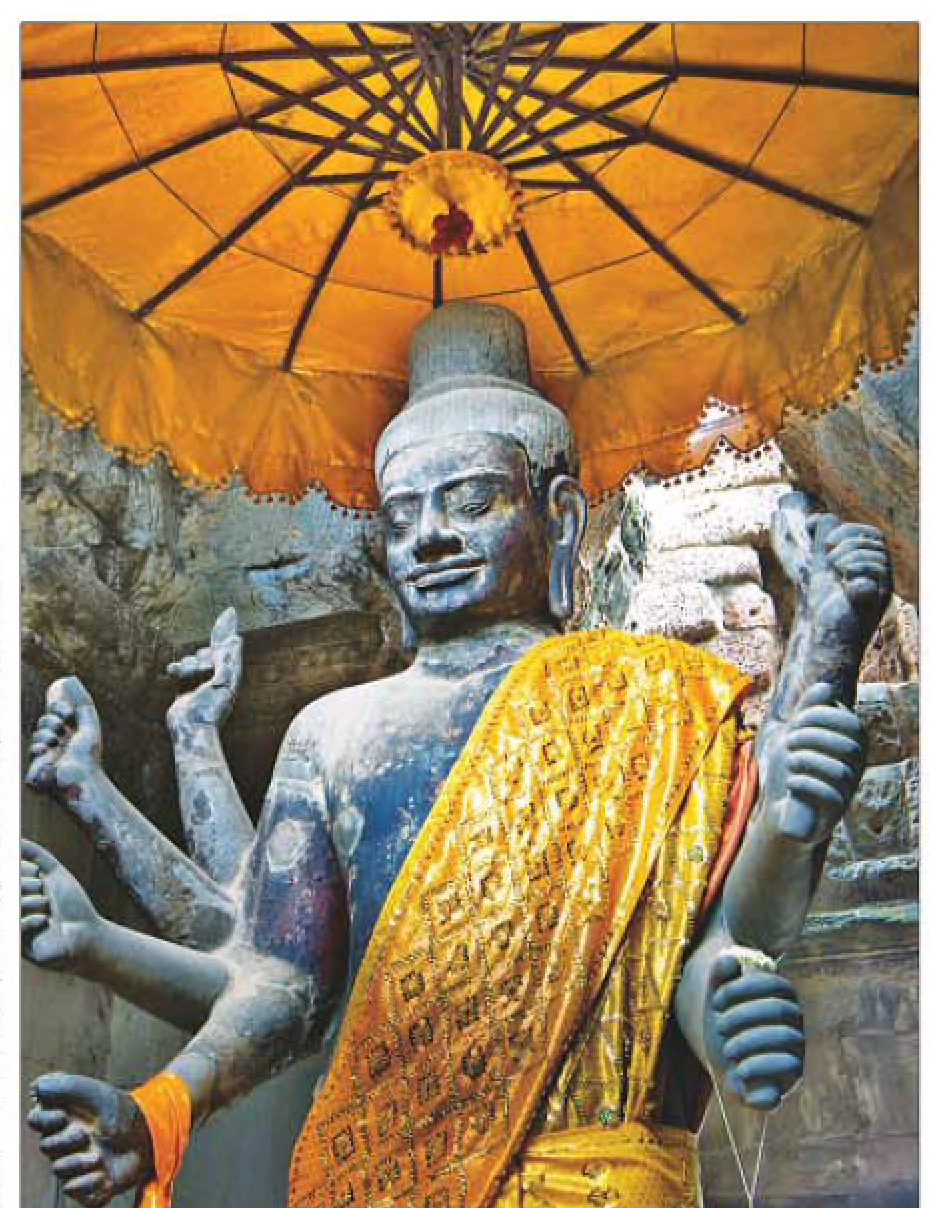
### Votre atelier de développement personnel

**« Se reconnecter à l'énergie du corps et de l'esprit »**
Cet atelier exclusif, conçu par Thierry Janssen pour Psychologies, aide à sentir toutes les dimensions de notre être (physique, psychologique, spirituelle…) et à accéder à la connaissance de notre nature énergétique. Nous apprendrons à utiliser ce potentiel au service de notre bonne santé physique et psychique.

### Vos 2 conférences exceptionnelles

**• LE DEFI POSITIF : un outil pour être heureux et en bonne santé !**
Au lieu de ne voir en l'être humain que des manques et des défauts, il faut rappeler que nous possédons un potentiel très positif. Le défi est d'en prendre conscience et de le manifester au travers de nos actions et notre vie.

**• REVENIR A SOI : comment mettre notre cohérence au service de l'essentiel ?**
Le fait d'agir en accord avec ce que nous pensons est un gage de succès. Thierry Janssen nous dit combien il est difficile de rester cohérent par rapport à l'Essence de notre être ou le Soi. Une quête qui donne tout son sens à notre existence.



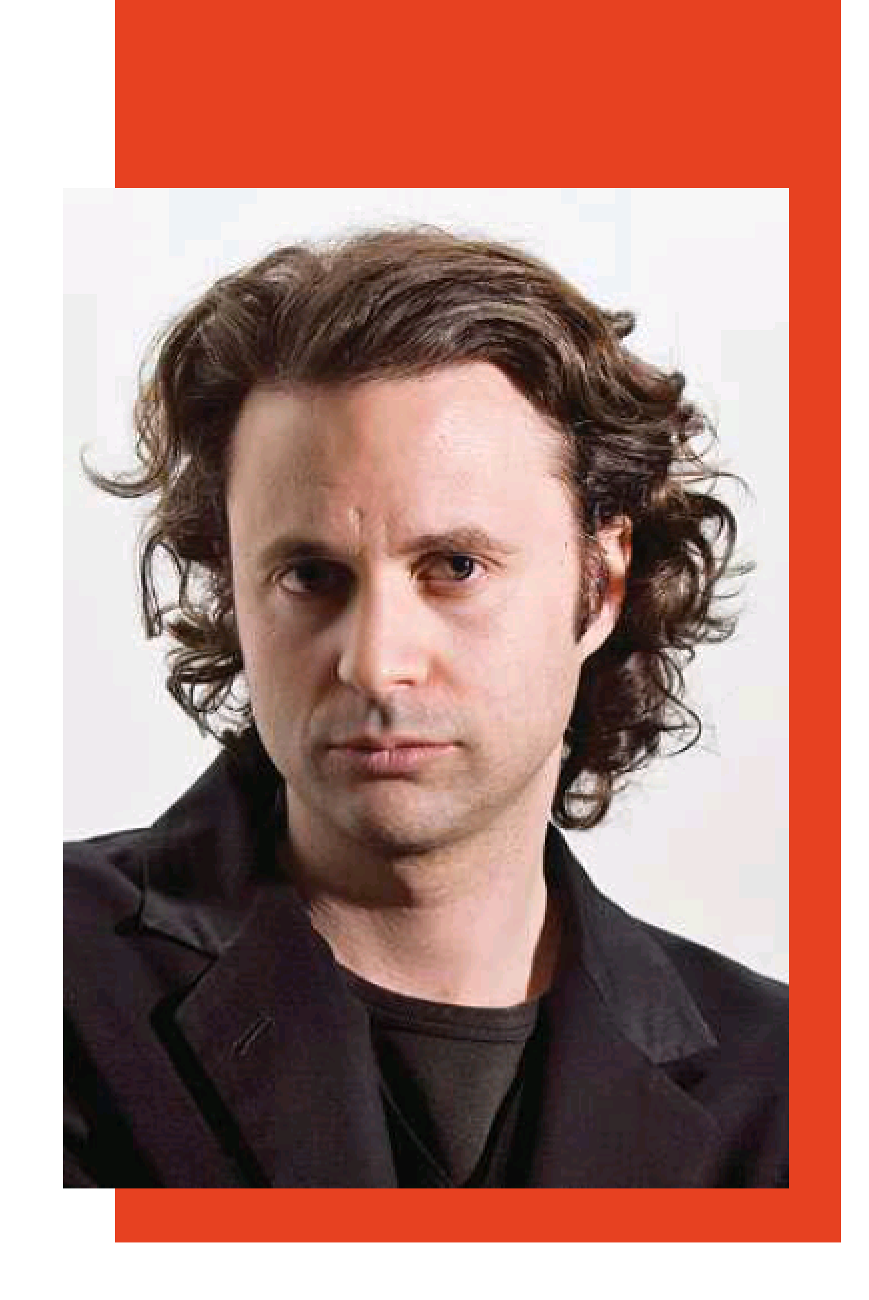






CRÉDIT PHOTOS : ISTOCK ; FOTOLIA ; DREAMSTIME ; RIVAGES DU MONDE

Par Charles Pépin

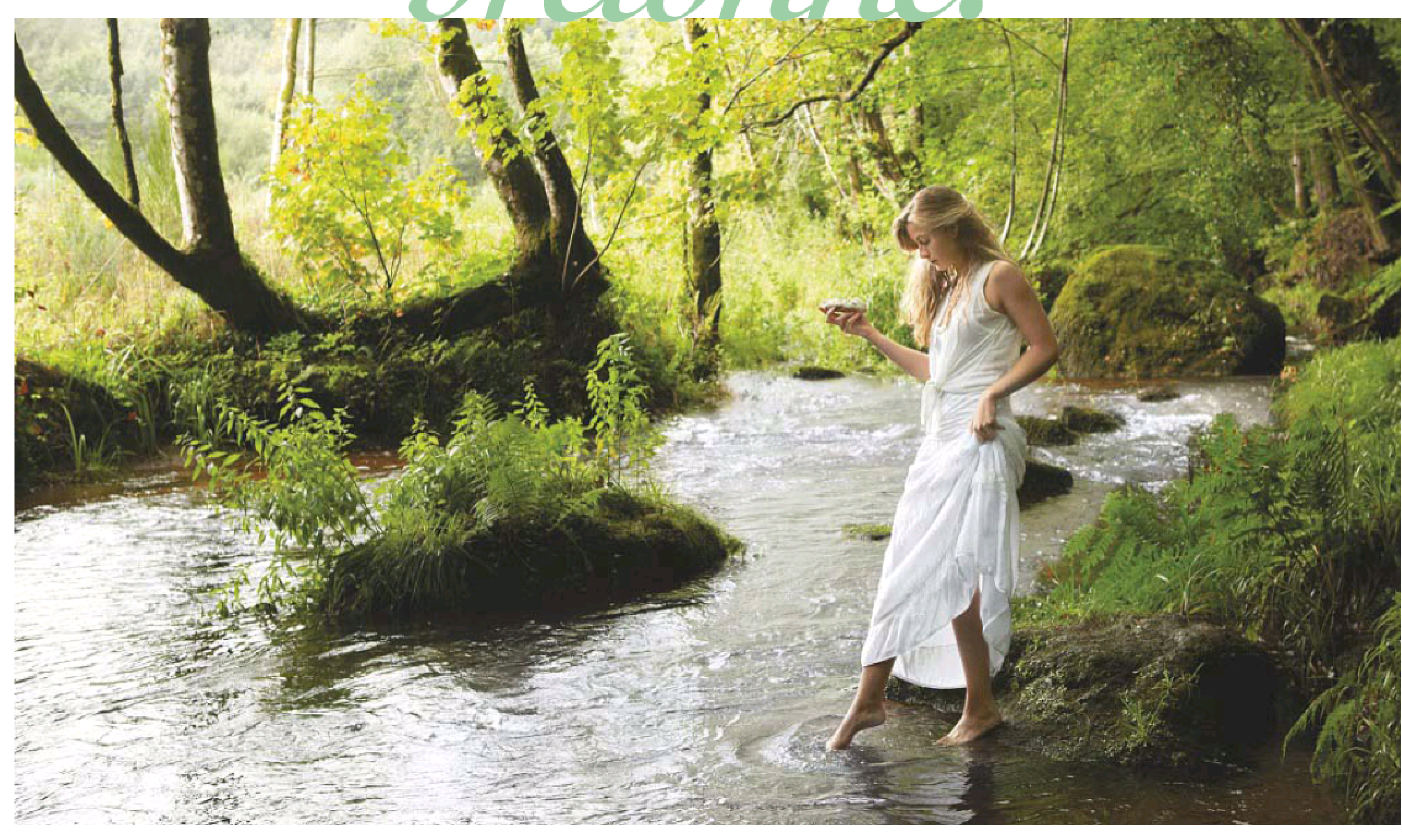


# L'art de la décision

**Q**u'est-ce qu'une bonne décision ? Celle qu'on ne regrette pas ? Qui fut longuement mûrie, réfléchie ? Méfions-nous de ces pistes rapides… Décider, c'est trancher, et trancher demande du courage. Trancher relève de l'art, et non pas de la science. L'art de sauter dans le vide, de découper le réel au moment même du saut. Je démissionne ou pas ? Je vote ou je m'abstiens ? Je le quitte ou pas ? C'est précisément parce que ma réflexion ne suffit pas qu'il va me falloir le courage de trancher. J'ai eu beau peser le pour et le contre, mesurer tous les arguments, demander tous les conseils, cela ne suffit pas. Alors j'y vais ; j'y vais dans l'incertitude, malgré l'incertitude. « Le secret de l'action, c'est de s'y mettre », écrit joliment Alain pour nous donner des ailes. L'art de la décision se déploie toujours dans l'au-delà du savoir. Une décision fondée en raison, parfaitement justifiée dans une batterie de tableaux Excel, n'est pas une décision : c'est simplement un choix. « J'ai choisi » et « j'ai décidé » sont donc faussement synonymes. Choisir demande de l'intelligence, décider demande surtout de la volonté. De l'intelligence aussi, bien sûr, mais une intelligence qui ne suffit pas et se trouve secourue par notre volonté. C'est la thèse singulière de Descartes, si peu « cartésien » pour le coup : être humain, c'est compenser un entendement limité par une volonté infinie. Ce que nous avons en nous d'infini, ce que nous pouvons déployer sans limites, c'est la volonté, et non l'intelligence. Décider, c'est ainsi vouloir plus qu'on ne sait. À l'origine des plus belles aventures humaines, il y a toujours quelqu'un qui y est allé dans le doute, qui a voulu plus loin que ce qu'il savait ; il y a toujours une prise de risque. Si nous attendions d'être sûrs pour agir, nous n'agirions jamais. Mais la prise de risque n'est pas l'amour du risque, le sens du risque n'est pas l'amour du risque. Le téméraire aime le risque, il fonce sans réfléchir : c'est une tête brûlée, pas un décideur. Il est téméraire, et pas courageux. Le décideur cherche d'abord, par son intelligence, à réduire le risque, mais il sait très bien, en enfant de Descartes, que son entendement est limité et que le risque zéro n'existe pas. Le risque qui reste, il le prend en connaissance de cause. Il n'aime pas le risque, mais il aime « le risque qui reste ». Il n'a réduit le risque que pour mieux prendre « le risque qui reste ». Il n'est allé au bout du chemin de la raison que pour mieux oser le saut dans l'inconnu, dans l'avenir, dans le réel. Belle leçon d'humanité : il faut marcher au bout du chemin de la raison pour oser se tenir devant ce qui la dépasse. Peut-être est-ce le véritable but de notre souci de maîtrise : oser l'« immaîtrise ».

*Charles Pépin, philosophe, nous invite dans ses chroniques à réfléchir autour d'un concept philosophique. Dernier ouvrage paru :* **Quand la beauté nous sauve** *(Robert Laffont, 2013). Il donne chaque lundi à 18 heures, au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris, une conférence de philosophie pratique et existentielle (MK2.com).*

# *La petite fraîcheur bretonne.*



Dans la fraîcheur bretonne,
l'échalote et la ciboulette ont rencontré le fromage fouetté
de Paysan Breton et ils ne se sont plus quittés.




www.paysanbreton.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.www.mangerbouger.fr



# Facebook & Co, la nouvelle

[ **Réseaux sociaux** ] Regarder, être regardés, suivre, être suivis... La consommation d'images a envahi nos vies. Si beaucoup sont accros, c'est parce qu'ils ont besoin d'être reconnus et aimés. Mais dans un univers qui glorifie la soif de tout voir en toute transparence, il devient compliqué de protéger son intimité.

Par Hélène Fresnel




# jouissance ?

CATHERINE BALET, EXTRAIT DE « STRANGERS IN THE LIGHT » (STEIDL)

Huit jours de retard. Ce matin encore, elle fuit le regard excédé de son chef pour se plonger dans le fil d'actualités de ses amis Facebook. Le rapport sur la volatilité du marché parapharmaceutique attendra : « Je sais que je ne devrais pas, mais c'est devenu un automatisme, se justifie-t-elle. J'allume mon ordinateur en arrivant au bureau et je vais immédiatement voir ce qui s'est passé sur le réseau pendant les quelques heures où j'en ai été déconnectée. J'en oublie même mon entourage, mes camarades de travail. Je ne prends plus de café avec eux. Je m'ennuie à la cantine. Je préfère rester assise, collée à mon écran. Je sais bien que ce n'est pas la "vraie" vie, que rien ne vaut les "vrais" amis, etc., mais je me fiche des discours moralisateurs. J'en ai trop envie. »

Des ados – mais pas seulement – qui diffusent heure par heure leurs photos via le logiciel Instagram et comptabilisent les « like » de leurs abonnés ; des personnages plus ou moins publics qui étalent leurs points de vue et leur intimité en cent quarante signes tout en vérifiant le nombre de leurs *followers* sur Twitter ; de gentils adhérents qui épinglent sur des tableaux virtuels leurs intérêts et leurs activités via l'application Pinterest… Nous sommes de plus en plus nombreux à passer notre temps à nous >>>

## TEST Calculez votre dépendance à Facebook

### Ce questionnaire est inspiré des tests d'addiction au tabac, à l'alcool, au travail…

**Baptisé Bergen Facebook Addiction Scale, il repose sur six items auxquels il convient d'associer une quantification :** ☐ 1 : très rarement ☐ 2 : rarement ☐ 3 : parfois ☐ 4 : souvent ☐ 5 : très souvent

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A.** Vous passez beaucoup de temps à réfléchir à propos de Facebook ou vous planifiez une utilisation de Facebook | ☐1 | ☐2 | ☐3 | ☐4 | ☐5 |
| **B.** Vous sentez une forte envie d'utiliser de plus en plus Facebook | ☐1 | ☐2 | ☐3 | ☐4 | ☐5 |
| **C.** Vous utilisez Facebook pour oublier des problèmes personnels | ☐1 | ☐2 | ☐3 | ☐4 | ☐5 |
| **D.** Vous avez essayé de réduire l'utilisation de Facebook sans succès | ☐1 | ☐2 | ☐3 | ☐4 | ☐5 |
| **E.** Vous devenez agité ou troublé si l'on vous interdit d'utiliser Facebook | ☐1 | ☐2 | ☐3 | ☐4 | ☐5 |
| **F.** Vous utilisez tellement Facebook que cela a un impact négatif sur votre travail ou vos études | ☐1 | ☐2 | ☐3 | ☐4 | ☐5 |

Selon les chercheurs, si vous choisissez « souvent » ou « très souvent » quatre fois ou plus, vous souffrez peut-être d'une dépendance. Les questions ne sont pas subtiles, mais elles ont pour but de mettre en exergue les six stades de la dépendance : émergence, modification d'humeur, tolérance, retrait, conflits et rechute. Si vous parlez l'anglais, vous pouvez également mesurer votre degré d'addiction en ligne : theoatmeal.com/quiz/facebook_addict.

>>> regarder les uns les autres, à nous exposer, à vérifier que nous sommes vus, à espérer que nous le sommes.

### S'exhiber pour se plaire

C'est cette question du regard et de la vision qui explique l'engouement et la frénésie pour les réseaux sociaux virtuels. Pourquoi ? Parce qu'utiliser nos yeux déclenche de l'excitation et du plaisir. C'est ce que Freud a appelé la « pulsion scopique ». Il la décrit pour la première fois en 1905 et explique son pouvoir d'attraction[1] : d'une part, voir permet au bébé de découvrir le monde ; d'autre part, regarder un objet qui l'attire – « toucher avec les yeux » – provoque de la jouissance. Cette pulsion, qui était au départ à égalité, voire annexe des autres pulsions – anale, orale, celles qui correspondent directement à nos zones érogènes –, monopolise désormais tous nos modes de jouissance et nous transforme parfois en voyeurs ou en exhibitionnistes compulsifs sur les réseaux. « Nous vivons dans une société de l'image, confirme le psychiatre et psychanalyste Alain Vanier[2]. Elle est partout, dans les aéroports où les corps sont scannés, en médecine où notre anatomie est scrutée avec des rayons X, sur les écrans de nos ordinateurs, de nos Smartphone auxquels nous sommes en permanence reliés. L'image apporte une force supérieure à tous nos autres modes d'appréhension du monde. » C'est par elle en effet que nous avons pour la première fois pris conscience de notre existence, lors du stade du miroir, ce moment où, vers 6 mois, le bébé reconnaît son image dans la glace, quand son père ou sa mère le met devant son reflet en lui affirmant : « Tu vois, ça, c'est toi. » C'est à la fois par cette image et par le regard parental aimant qu'il accède à son identité propre et qu'il peut ainsi l'assumer, l'investir comme aimable parce qu'elle a été investie comme aimable, adorable par un autre, son père ou sa mère.

« Au début, quand j'étais sur Twitter, je me contentais d'écrire. Puis j'ai téléchargé Instagram, et depuis je passe mon temps à diffuser des photos que je prends avec mon téléphone, reconnaît Xavier, 25 ans, près de mille trois cents *followers*. Je change les filtres, les objectifs. J'essaie de poster les clichés les plus surprenants et j'attends toujours avec impatience les "cœurs" de mes abonnés. Plus j'en ai, plus je suis heureux. J'ai l'impression d'être reconnu pour la singularité de ce que je produis. »

### Être aimé comme un enfant

Selon Alain Vanier, « les boutons "like" ou "cœurs" sont la traduction au premier degré de notre besoin d'être aimés. Ils nous donnent la preuve que nous sommes regardés et appréciés. Si je me sers un verre tout seul dans ma cuisine en sachant que quelqu'un me regarde en train de le faire et qu'il en retire du plaisir, alors mon quotidien quelconque devient tout à coup extrêmement intéressant. Si mon geste est attrayant pour l'autre, alors il me donne de la valeur. » Comme quand nous étions enfants : « Papa, regarde ! Maman, regarde ! » Sans leur admiration, faire du toboggan, c'était tout de suite moins marrant.



« Sur Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, le principe est exactement le même, constate la psychanalyste Catherine Mathelin-Vanier[3]. Nous pouvons nous faire voir et, avec nos images, produire un objet de jouissance pour l'autre. » Jacques Lacan expliquait que la jouissance surgit de notre sensation de bénéficier de l'usufruit d'un bien. Les réseaux nous offrent cette possibilité : jouir de posséder des images qui nous possèdent et, en les diffusant, tenter de posséder l'autre qui les regarde. Nous choisissons et tentons de contrôler ce que nous donnons à voir.

## Mentir pour mieux séduire

Marie, 33 ans, infirmière, utilisatrice compulsive mais lucide, confie : « Je mets très peu de portraits de moi sur les réseaux que je fréquente. Je préfère mettre en ligne des photos en lien avec l'actualité, les lieux où je suis. J'essaie de séduire en étant spirituelle, parce que j'ai toujours eu l'impression d'être prise pour une abrutie. Je sais, c'est pathétique. » C'est un peu comme quand nous nous présentons à quelqu'un que nous ne connaissons pas : nous sourions pour donner l'image de nous la plus aimable possible. Le problème du regard de l'autre, c'est que nous ne savons jamais ce qu'il va en être. Nous avons beau tenter de nous montrer sous le meilleur angle possible, rien n'est jamais sûr. Et c'est cette incertitude qui nous happe : vais-je être vu sous mon meilleur profil ? « Dans la vie, nous sommes constamment regardés, analyse Alain Vanier. Nous ne voyons pas d'où nous sommes vus. Mettre des photos que nous pensons valorisantes, c'est tenter de maîtriser le regard des autres, de le diriger, de le leurrer. » Car ce dernier pourrait nous juger, reconnaître nos faiblesses. Pour éviter de se faire démasquer, un homme perdu et infidèle poste des photos de lui en père de famille modèle. « Moi, c'est simple, si au bout de vingt minutes personne n'aime ce que j'ai mis, je le retire, j'ai trop honte », avoue Martin, 17 ans, utilisateur assidu d'Instagram. Penser au regard de l'autre, c'est ce qui va régler pour chacun la façon dont il pense pouvoir être aimable. Nous cherchons à montrer une image contrôlée de nous-mêmes. « Déposer des photos sur un mur, c'est une manière de leurrer l'autre, soit, mais aussi de se leurrer soi, confirme Catherine Mathelin-Vanier. Nous pensons que si nous sommes aimés de l'autre, alors nous allons pouvoir nous aimer. » Quand nos « posts » ne sont pas « likés », nous nous sentons fautifs, coupables, comme lorsque nous étions petits et que nos parents, fatigués, nous négligeaient. Nous nous demandons pourquoi, cherchant nos erreurs.

## Se trahir sans le savoir

sur ces réseaux, selon le psychanalyste Gérard Wajcman[4], nous nous mettons sous l'emprise de notre moi idéal, cette vision fantasmée de nous-mêmes : « Il s'agit de nous idéaliser, de nous montrer non pas tels que nous sommes, mais tels que nous nous représentons dans notre magnificence pour susciter l'intérêt de l'autre. » En fait, nous nous aliénons en faisant mine de jouer la carte de la transparence. « Nous nous donnons à voir, nous nous déversons en satisfaisant une quête impossible de vérité parce que nous pensons que c'est ce que l'autre recherche en nous, ajoute-t-il. Quête forcément vouée à l'échec puisque nous sommes, la plupart du temps, opaques à nous-mêmes. » Combien de ruptures amoureuses provoquées suite à des actes manqués ou à des interprétations erronées sur Facebook ou Twitter ? « La vérité, met en garde Gérard Wajcman, c'est que nous ne savons pas ce que nous montrons quand nous le montrons. Et ce que les autres peuvent surprendre sans que nous y prenions garde. Tout est organisé pour la maîtrise, mais souvent, rien ne se passe comme prévu. Il y a des détournements d'usage, des conséquences dommageables au fait d'afficher librement des choses que nous n'aurions pas voulu exposer, mais qui transparaissent parce que nous nous trahissons en nous exhibant. L'intimité permet d'échapper à tout cela, car elle est justement ce lieu dans lequel nous nous divisons pour nous regarder, réfléchir et nous poser toutes ces questions. »

1. *In* Trois Essais sur la théorie sexuelle *de Sigmund Freud (Flammarion, 2011).*
2. *Alain Vanier, auteur d'*Une introduction à la psychanalyse *(Armand Colin, 2010).*
3. *Catherine Mathelin-Vanier, auteure de* Comment survivre en famille ? *(LGF, "Le Livre de poche", 2011).*
4. *Gérard Wajcman, auteur de* L'Œil absolu *(Denoël, 2010).*

POUR ALLER PLUS LOIN

**Psychologies.com** compte plus de 100 000 fans sur Facebook. Rejoignez-les pour vous tenir au courant de l'actualité du site.

L'AUTOPSY

Nos pics de colère nous en apprennent beaucoup sur nous-mêmes, surtout lorsqu'ils arrivent sans prévenir et disparaissent aussitôt, laissant nos proches pantois. Quelle mouche nous pique ?



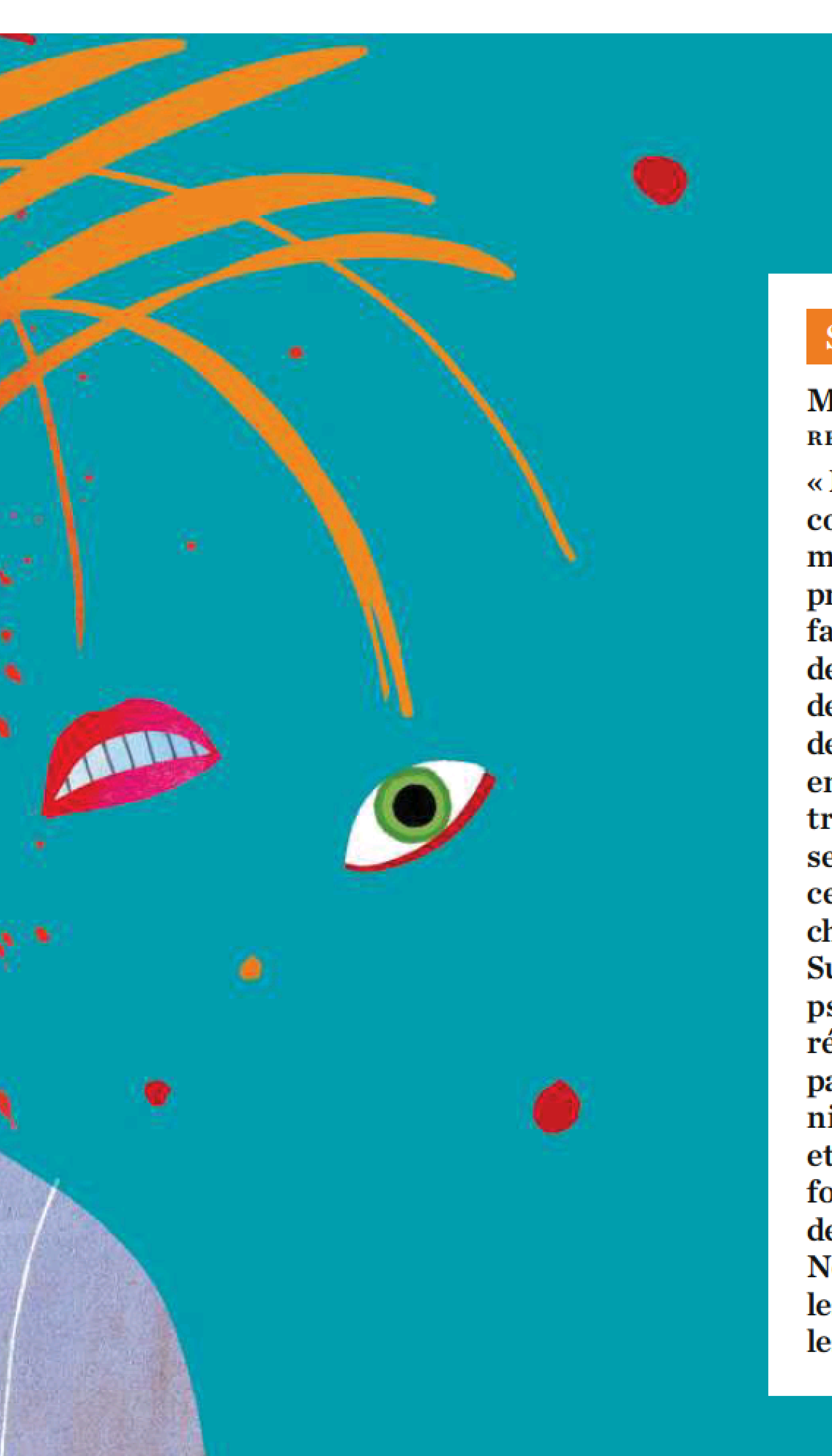
# JE SUIS SOUPE AU LAIT

PAR ANNE PICHON – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

Elle respirait trop fort, il l'a donc réveillée plusieurs fois car il ne parvenait pas à dormir. L'agression est réelle, insupportable. Pourtant c'est elle, Fabienne, qui court chercher les croissants : ils lui vaudront, elle l'espère, le pardon. Car, raconte-t-elle, « sortie du sommeil pour la troisième fois, je n'ai plus lutté contre la colère. J'ai jeté la lampe de chevet, j'ai hurlé de toutes mes forces, je voulais déclencher l'apocalypse ! » Quelques heures plus tard, elle tire déjà le bilan de son comportement : « Est-ce la bonne méthode pour obtenir gain de cause ? Je sais bien que non ! Est-ce que "ça" va me reprendre ? Hélas, oui, j'en suis sûre... » Fabienne dit porter en elle un ouragan qui se déclenche et disparaît sans qu'elle sache comment ni pourquoi, comme s'il s'agissait d'une malédiction.

**J'explose !** La montée en puissance de la colère et le retour au calme sont des mouvements symétriques, explique Gonzague Masquelier[1], psychologue et gestalt-thérapeute. « Les individus au tempérament dit "primaire" évitent, par leurs crises, de bloquer leurs émotions et évacuent par ce biais leurs hormones du stress. » Ainsi peuvent-ils retrouver leur assise immédiatement. Mais, prévient-il, « lorsque nous laissons exploser notre colère, l'énergie déployée finit toujours par se retourner contre nous ». Je suis agressé, je hurle, et je m'en veux...

**J'oublie ma colère.** Quand un tout petit stimulus déclenche un emportement très vif, cela dénote une réaction massive de protection contre l'angoisse. « La peur jugulée, la crise s'arrête aussitôt et la colère s'évanouit, car le ressentiment n'était pas le motif de l'emportement, assure Jacques Roques[2], psychologue, psychanalyste et vice-président d'EMDR[3]-France. Il se produit un court-circuit dans le cerveau, très proche des réflexes phobiques. » À la vue d'un enchevêtrement de cordes, certains voient d'abord un nœud de vipères. « La vérité ne compte pas, seule notre réalité psychique fait foi. » Ainsi, le danger de mort que représentent les vipères est bien réel, et la peur aussi. « Au cours de notre vie, nous avons pu subir des traumatismes psychiques qui génèrent en nous des réflexes de survie. » Le procédé est identique lorsque l'acte d'un proche, même anodin, déclenche en nous une réaction de colère. « Notre



SA SOLUTION

**MARIE ANNE, 46 ANS, RESPONSABLE MARKETING**

**« Mes explosions de colère ne visaient que mon mari. Elles se produisaient lorsqu'il fallait mettre un coup de collier pour recevoir des invités ou prendre des décisions pour les enfants… Mon mari est très gentil, mais il se sent peu concerné par ce qui l'entoure ; il vivait chez nous en "touriste". Sur les conseils d'un psy, j'ai couché mes récriminations sur le papier. Ainsi, j'ai revu le niveau de mes exigences, et lui en a compris le bien-fondé. Mon "touriste" est devenu un compagnon. Nous savons partager les tâches, échanger sur les décisions. »**

cerveau se met en alerte, décode le psychologue. Il ne parvient pas à donner du sens à l'événement, il n'apprend rien. Et nous reproduisons la même crise à chaque fois. »

**Je conjure ma peur.** Au moment où Bernard ferme le coffre de la voiture, Isabelle bout déjà : « Je sais que, une fois au volant, il va me reprocher d'avoir oublié "le" truc auquel j'aurais dû penser. » « Le couple est propice aux crises, car il nécessite de tenir en permanence une représentation positive de soi, constate Pascal Housiau[4], psychologue spécialiste du couple. Et les femmes se sentent mises en échec car elles restent culturellement responsables des fonctions quotidiennes. » Le temps d'un « coup de gueule », elles repoussent leur sentiment d'impuissance. Comme le personnage du *Cri* d'Edvard Munch, hommes et femmes hurlent pour conjurer la terreur d'être réduits à néant.

1. *Auteur de* La Gestalt aujourd'hui *(Retz, 2008).*
2. *Fondateur, avec David Servan-Schreiber, d'EMDR-France (emdr-france.org), et auteur de* Découvrir l'EMDR : bouger les yeux pour guérir *(Marabout, 2013).*
3. Eyes Movement Desensitization and Reprocessing *ou « désensibilisation et reprogrammation par le mouvement des yeux ».*
4. *Pascal Housiau publie sur le site Psy-Couple (psy-couple.fr).*

# QUE FAIRE ?

## RESPIRER RÉGULIÈREMENT

Trois ou quatre fois par jour, pratiquez cinq minutes de respiration profonde et régulière, préconise le psychologue et psychanalyste Jacques Roques. « Ainsi, vous refaites le point avec vous-même, vous réamorcez des sentiments positifs, vous retrouvez votre cohérence. » Moins vulnérable, vous éloignez le danger d'emportement.

## SE REFRÉNER

Lorsque pointe la colère, respirez, comptez jusqu'à dix, ou partez faire un tour. « Tout est bon pour éviter l'automatisme de crise », selon Pascal Housiau, psychologue, qui conseille de séparer idéal et réalité. « Visualisez ce que vous auriez aimé faire, vous réaliserez plus aisément ce qui est à votre portée. »

## SE REPASSER LA SCÈNE À FROID

Après la crise, laissez revenir à vous l'événement, en vous mettant dans un environnement positif. Jacques Roques rappelle le principe de l'EMDR qui consiste à revivre un épisode douloureux dans un climat réconfortant. Si votre cerveau génère des hormones de détente, il parviendra à inscrire l'événement dans sa mémoire narrative et à le considérer de manière neutre.

## PARLER… SEREINEMENT

Expliquez aux autres que vous êtes parfois dépassés par vos émotions, que vous ne cherchez pas à les humilier. Le psychologue et gestalt-thérapeute Gonzague Masquelier suggère d'écrire ce pourquoi vous vous êtes senti blessé, d'aligner vos arguments factuels pour échanger dans un langage devenu acceptable pour les autres.

## POUR ALLER PLUS LOIN

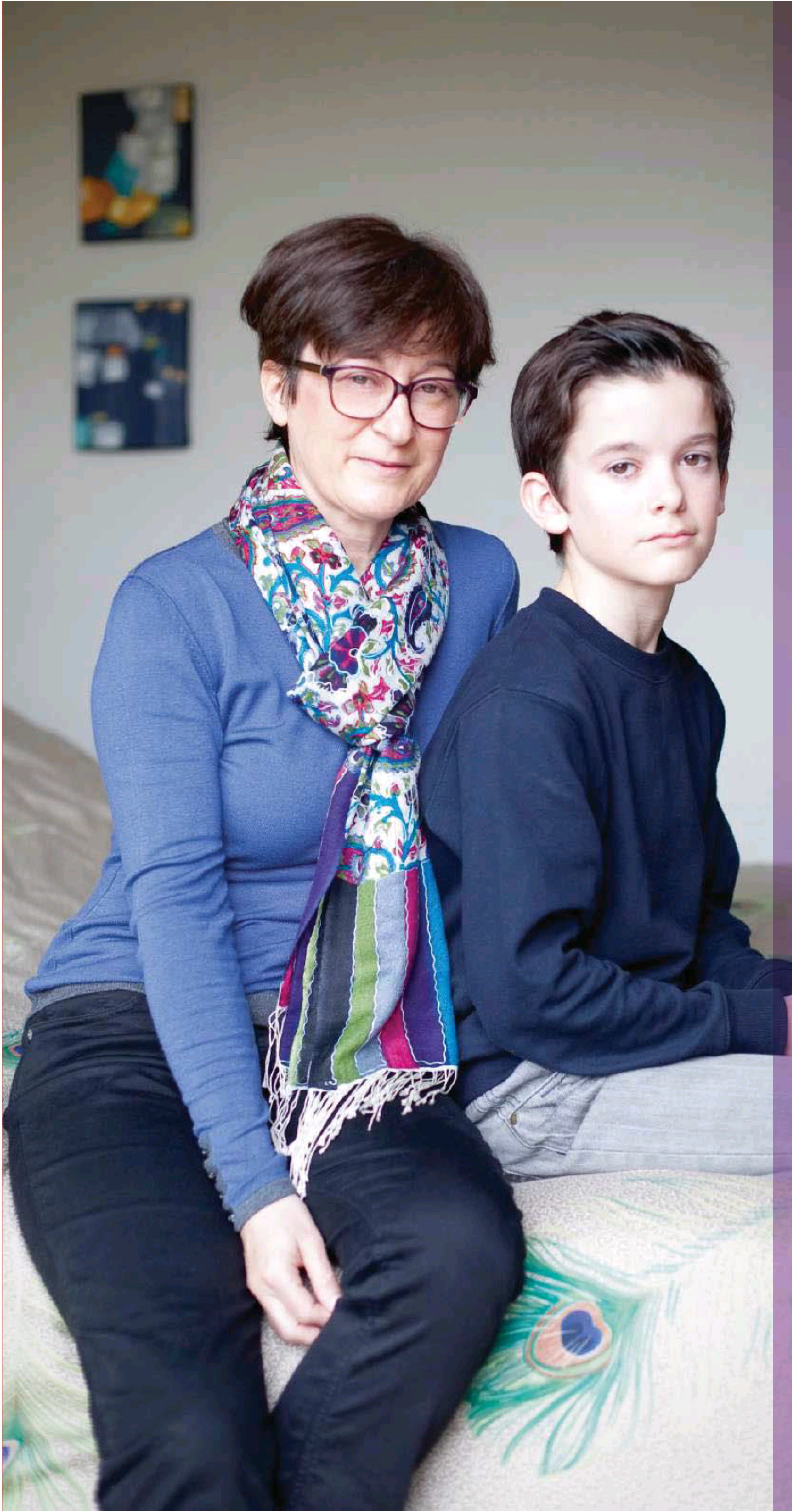
**À lire** ***Retrouver la force de l'amour*** de Danielle et Claude Allais. Quels sont les éléments déclencheurs de nos colères ? Les auteurs, psychanalystes et psychothérapeutes, décrivent les mécanismes qui nous font parfois voir rouge et qui peuvent compromettre la relation de couple (Le Relié, 2009).

# Mère après 40 ans,
## que du bonheur ?

[ **Maternité** ] Les unes ont un bambin de 3 ans et arborent fièrement leurs 45 ans. D'autres ont 55 ans mais, grâce à leur ado, connaissent les One Direction et le « Gangnam Style ». Devenir maman à l'âge où certaines deviennent grands-mères, ça change quoi ?

Par **Christine Baudry** – Photos **Brigitte Baudesson**

Les démographes les ont baptisées « mères tardives ». C'est joli, cela fait penser aux vendanges et à leurs fruits dorés. Plus joli sans doute que « vieilles mamans ». Surtout qu'en 2013 on n'est pas vieille à 50 ans. Il reste cependant que ces « jeunes mères » sont bien des mamans âgées. Plus âgées, en tout cas, que la moyenne (voir encadré chiffres p. 102). Et que cela change un certain nombre de choses. « Pourquoi tu ne joues jamais au ballon avec moi, comme la mère d'Anna ? » a demandé un jour Cléa, 5 ans, à Christine, sa mère de 44 ans. « Ayant toujours détesté le sport, je me suis justifiée en songeant que, même à 30 ans, je n'aurais jamais passé une heure à courir dehors, répond-elle. Et pourtant, en voyant le regard d'envie de ma fille sur la mère de sa copine, je n'ai pas pu m'empêcher de sentir une pointe de culpabilité… » Culpabilité, le mot est lâché : « Moi, vieille mère, suis-je une bonne mère ? »
« Celles qui s'interrogent ainsi l'auraient sans doute fait aussi avec dix ans de moins, mais en se trouvant d'autres inquiétudes, sourit le pédopsychiatre Marcel Rufo. "Suis-je assez disponible ? trop étouffante ?" Commençons donc par rappeler à ces mamans anxieuses qu'il n'y a pas plus de mère parfaite que >>>



# “Il m’a amenée à faire plus attention à ma vie privée”

**Laurence, responsable de communication, 53 ans, maman de Jérémy, 11 ans**

« Je rêvais d’avoir plusieurs enfants, donc de commencer à fonder une famille plus jeune. Je n’ai pas choisi de devenir maman à 42 ans. Mais ainsi va la vie… Et je suis devenue en même temps jeune maman avec mon fils et jeune grand-mère avec les petits-enfants de mon mari. J’avais un travail difficile, l’arrivée de Jérémy a modifié mes priorités, m’a libérée de cette emprise professionnelle. Et m’a amenée à faire plus attention à ma vie privée. Ce genre de rééquilibrage est sûrement vrai pour toutes les mères à tout âge. Mais je ne l’aurais peut-être pas réalisé si nettement si cela m’était arrivé plus jeune. Je suis devenue free-lance. Pour autant, le responsable de ce chamboulement n’est pas élevé comme un enfant roi. Matériellement, Jérémy est même plutôt moins gâté que ses copains. Ou différemment : nous préférons lui offrir des voyages plutôt que des jeux vidéo en pagaille. Il en retire une véritable ouverture d’esprit. Je cherche à lui transmettre des aptitudes dont l’expérience m’a montré l’utilité : autonomie, sens du travail, capacité à réfléchir par lui-même, respect des autres. Mais sa grande chance, je pense, est qu’il bénéficie d’une vraie disponibilité de notre part. Son père, à la retraite, multiplie les activités sportives et les sorties avec lui. Ils sont toujours en mouvement tous les deux ! Même si, parallèlement, les institutrices le prennent parfois pour le grand-père de Jérémy à la sortie de l’école. »

>>> d'âge idéal pour élever un enfant. » Maman ne fait pas de cabrioles, ne se jette pas à quatre pattes pour jouer par terre ? « Et alors ? interroge le pédopsychiatre Stéphane Clerget. Même si c'est bien de jouer avec son enfant lorsque l'on en a envie, c'est également très bien de le regarder jouer. Fondamentalement, c'est même plus utile. Le rôle de parent, c'est d'abord d'être présent et attentif, pas d'être un copain supplémentaire. »

« On n'a pas le même regard sur la vie ni les mêmes priorités à 50 ans qu'à 25, se dit Anne, 55 ans et maman adoptive de Léna, 16 ans aujourd'hui. Alors oui, je préfère prendre le temps de l'emmener en balade plutôt que de passer l'après-midi à décorer le salon pour un anniversaire. »

« Les femmes qui deviennent mères dans leur maturité peuvent construire sur cet axe, en étant fières d'offrir à leurs enfants les acquis de leur vie et un certain recul sur la société ou sur la consommation, commente Sylviane Giampino, psychanalyste et psychologue spécialiste de la petite enfance. Surtout, elles ont souvent une disponibilité supérieure à celle qu'elles auraient eue à 30 ans, quand il leur fallait faire leurs preuves au travail. »

## « On me prend pour sa grand-mère »

C'est souvent par le regard de ses pairs que l'enfant relève l'âge de ses parents. Tant qu'il est petit, il s'en étonne tout simplement. « Ce n'est pas une souffrance pour lui, plutôt une curiosité, assure la psychologue et psychothérapeute Christine Brunet. Et c'est une occasion idéale pour lui raconter son histoire : lui expliquer qu'il est né d'une fécondation in vitro, par exemple, lui redire le grand moment qu'a été son adoption… Ou pour simplement souligner : “J'ai attendu de rencontrer ton papa.” Il ne s'agit ni de se justifier ni de l'inciter à se justifier, lui, en racontant à l'école la vie de ses parents. Ce sont des récits à usage personnel dont l'enfant peut s'emparer pour nourrir son roman familial. » Une fois ado, même s'il ne l'avoue jamais à ses parents, l'enfant ne sera sans doute pas mécontent de trouver dans le passé plus riche de ses « vieux » matière à se poser et à s'imposer face à des pairs qui sont autant amis que rivaux : « Ma mère est docteure » ; « Mon père connaît l'Afrique »…

Mais il n'y a pas que le regard des petits copains qui pèse sur les rides des mamans matures. « Les autres parents et les instituteurs, c'est la grande claque ! s'exclame Christine. À Paris, mes copines avaient des enfants à peine plus âgés que les miens. Mais dans le village de campagne où nous sommes aujourd'hui installés, j'étais l'une des trois “vieilles” à la grille de l'école. Plus âgée même que certaines institutrices, qui en étaient parfois déstabilisées. » Le constat doit être modéré selon la personnalité de chacune, bien sûr, mais « quand vous avez quinze ans de plus qu'elles, et un statut de cadre en prime, vous êtes intimidante pour les autres mamans, regrette Françoise, 49 ans, mère de Lara, 9 ans (lire témoignage p. 103). Les relations sont cordiales, mais restent plus distantes. » Socialement, l'enfant ne joue pas le même rôle intégrateur pour ces femmes en décalage temporel.

## « Je suis fatiguée »

Christine, Anne, Françoise, Laure, Laurence, toutes les mamans tardives interrogées pour cet article ont commencé par ce cri du cœur. Pas de mauvais souvenirs de grossesse, non, c'est ensuite que cela se corse : les nuits fractionnées des premiers mois dont on n'arrive pas à récupérer ; les courses contre la montre pour être à l'heure aux activités ou aux sorties d'école ; les sollicitations permanentes des enfants. « Ce n'est que du bonheur et je ne regrette rien, insiste Laure, 48 ans, maman de Louis, 5 ans. Mais c'est un épuisement que je n'avais pas anticipé, et je suis sûre que j'aurais mieux tenu le choc il y a dix ans. »

**CHIFFRES**

**28,1 ans** C'est l'âge moyen des femmes à la naissance de leur premier enfant.
**38000** C'est le nombre de mères de plus de 40 ans qui ont eu un enfant en 2012, soit environ 5 % des femmes ayant accouché.
Insee, 2012 et 2013.

Sylviane Giampino propose d'envisager différemment cette sensation de surmenage, pour mieux la combattre peut-être : « Au-delà de la fatigue physique, cette plainte est aussi une expression de l'inquiétude qui touche les mères de tout âge. D'abord nourrie par le stress de la vie quotidienne quand l'enfant est petit, elle est ensuite attisée par l'angoisse du futur quand l'enfant avance dans sa scolarité. » Serai-je là suffisamment longtemps ? Pourrai-je suivre, financièrement mais aussi psychologiquement, le parcours de mon enfant ? La fatigue est également un signe d'anxiété.

## « Je suis plus stricte »

« Après une carrière très prenante, je me suis posée sans regrets pour avoir un enfant, raconte Françoise. C'est dans son éducation que je m'investis aujourd'hui, avec le souci de faire au mieux. Est-ce dû à mon âge ou à mes réflexions personnelles ? Mais je suis plutôt moins cool que bien des parents de ses copines. Par exemple, je suis ébahie de voir ces enfants qu'on laisse écouter les conversations d'adultes au lieu de les envoyer jouer après le repas. Je n'irais pas jusqu'à imiter mes parents, qui nous interdisaient >>>



# “Je suis plus sévère que je l’aurais été à 25 ans”

**Françoise, journaliste, 49 ans, maman de Lara, 9 ans**

« Après une carrière menée en partie à l’étranger, j’ai volontairement changé de rythme professionnel et je suis rentrée en France pour fonder une famille. Sans regrets, car je n’imaginais pas la vie sans enfant. Physiquement, le plus difficile a été la fatigue. Passé 40 ans, c’est vraiment éprouvant d’aller travailler le matin quand on s’est levé plusieurs fois la nuit… Aujourd’hui, je me dis qu’il faut que je fasse mon maximum pour vivre encore au moins vingt ans… En essayant de garder la forme, ce qui n’est pas si facile, compte tenu de mon peu d’aptitude au sport ! Je cherche toutefois à garder assez d’énergie, autant pour moi que pour elle. Mais surtout pas à jouer la copine. Au niveau de l’éducation, je suis sans doute plus patiente qu’une jeune mère avec les petites choses de la vie ou les petits caprices. En revanche, je suis plus stricte sur la politesse, le comportement, les valeurs, et sans doute plus sévère que je ne l’aurais été à 25 ans. J’ai trop lu pour ne pas être convaincue que l’éducation est fondamentale. Lara me trouve peut-être moins cool que les mères de ses copines, mais j’ai 49 ans et je les assume. »

Propos recueillis par C.B.



TCHAT

**Maman à tout âge ?**
**La psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek répond en direct à vos questions le mardi 4 juin de 10 heures à midi**
SUR PSYCHOLOGIES.COM

>>> de parler à table, mais de là à laisser des petits tout entendre… » Ces mères de plus de 40 ans constatent que, nées dans les années 1960, elles ont été élevées par des parents nés à la fin des années 1930. De fait, elles prennent leurs repères éducatifs plus haut sur l'échelle du temps : « J'ai des principes que mes jeunes cousines, nées dans les années 1970, n'ont pas vraiment avec leurs propres enfants », remarque Christine.

Pas vraiment « mamies gâteaux », les mamans tardives seraient-elles plus strictes ? En matière scolaire, en tout cas, Marcel Rufo n'en doute pas : « Elles sont surreprésentées en consultations de pédopsychiatrie. Le petit ne lit pas encore en grande section de maternelle ? Aussitôt, elles craignent un problème d'apprentissage. » Et le fait que ces mères sont souvent très diplômées n'explique pas tout : « Elles ont l'impression que le temps leur est compté, constate le pédopsychiatre. Comme elles craignent de ne plus être là quand leur enfant aura 30 ans, elles mettent le paquet sur le présent et investissent dans sa réussite scolaire. Une exigence de performance qui pèse parfois lourdement sur l'enfant, surtout si ce dernier est unique. »

## « Vais-je vivre assez longtemps ? »

Tous les enfants nous renvoient à notre vieillissement puisqu'ils nous font monter d'un cran sur l'échelle des générations. Mais c'est peut-être plus sensible pour les parents matures : « Leurs dernières années en pleine forme, voire les premières années de leur retraite, seront consacrées à leur enfant plutôt qu'à profiter de la vie. Ceux qui ont été parents à 20 ans se demandent parfois s'ils ne sont pas passés à côté de leur jeunesse ; les plus âgés doivent faire, eux, le deuil d'une certaine liberté pour leurs années de plénitude, constate la psychologue Claudine Badey-Rodriguez. Et la mère de 55 ans, confrontée à la ménopause au moment où sa propre fille entre dans la puberté et éclate de féminité, peut être renvoyée à une impression de déclin personnel. »

En revanche, du côté de la jeune fille, il est plutôt positif d'avoir une mère moins tentée de jouer la grande sœur ou susceptible d'entrer, inconsciemment, en rivalité. « Elle a ainsi moins d'efforts à fournir pour défusionner et s'affirmer, et son adolescence sera peut-être moins marquée par la recherche d'outrance et d'excès », souligne Stéphane Clerget.

## « Je ne veux pas qu'il soit mon bâton de vieillesse »

« Est-ce que tu vas mourir bientôt ? » a demandé Louis en regardant les mèches grises de sa mère. Et Laure s'est souvenue qu'elle aussi avait posé cette question-là… à sa grand-mère. Quand les parents sont âgés, il n'y a parfois plus de grand-parent encore en vie. « Ils ne sont plus là pour tenir ce rôle d'écran avec la mort à l'âge où les enfants en prennent conscience, précise Marcel Rufo. Et ces derniers peuvent alors en ressentir une certaine angoisse. »

« Tout enfant se demande un jour à quel âge il sera orphelin, note le psychanalyste Jean-Pierre Winter. Et quand les parents sont un peu âgés, il arrive que d'autres interrogations viennent s'ajouter à celle-ci. La petite fille se demande si sa mère verra ses propres enfants. Plus âgés, les jeunes gens, à peine entrés dans la vie active, se demandent s'ils ne seront pas un bâton de vieillesse pour leurs parents avant même d'avoir fondé leur propre famille. Ces inquiétudes bien réelles doivent quand même être relativisées par une autre réalité : aujourd'hui, on peut être en pleine possession de ses moyens à 70 ans ! » A fortiori quand on prend soin de soi, ce qui est bien souvent le cas des mères tardives. Beaucoup d'entre elles, en effet, prennent très au sérieux leur santé, et pour cause : il n'est pas question que celle-ci pèse sur les épaules de leur « petit » !

POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***Plus belle ma vie après 50 ans*** de Claudine Badey-Rodriguez et Bernadette Costa-Prades (Albin Michel, 2011).
***Petits Tracas et gros soucis de 1 à 7 ans*** et ***Petits Tracas et gros soucis de 8 à 12 ans*** de Christine Brunet et Anne-Cécile Sarfati (LGF, "Le Livre de poche", 2010 et 2011).
***Ma To-Do List enfant*** et ***Guide de l'ado à l'usage des parents*** de Stéphane Clerget (Marabout, 2013, et LGF, "Le Livre de poche", 2009).
***Les mères qui travaillent sont-elles coupables ?*** de Sylviane Giampino (Albin Michel, 2007).
***Grands-Parents, à vous de jouer*** de Marcel Rufo (Anne Carrière, 2012).
***Transmettre (ou pas)*** de Jean-Pierre Winter (Albin Michel, 2012).

418 073 383 RCS Nanterre

Somatoline Cosmetic™

www.somatolinecosmetic.fr

# Mincir à la ménopause. Parce que l'amour de soi n'est pas une question d'âge.




## Amincissant Ménopause.

### Amincit les hanches et la taille en 4 semaines*.

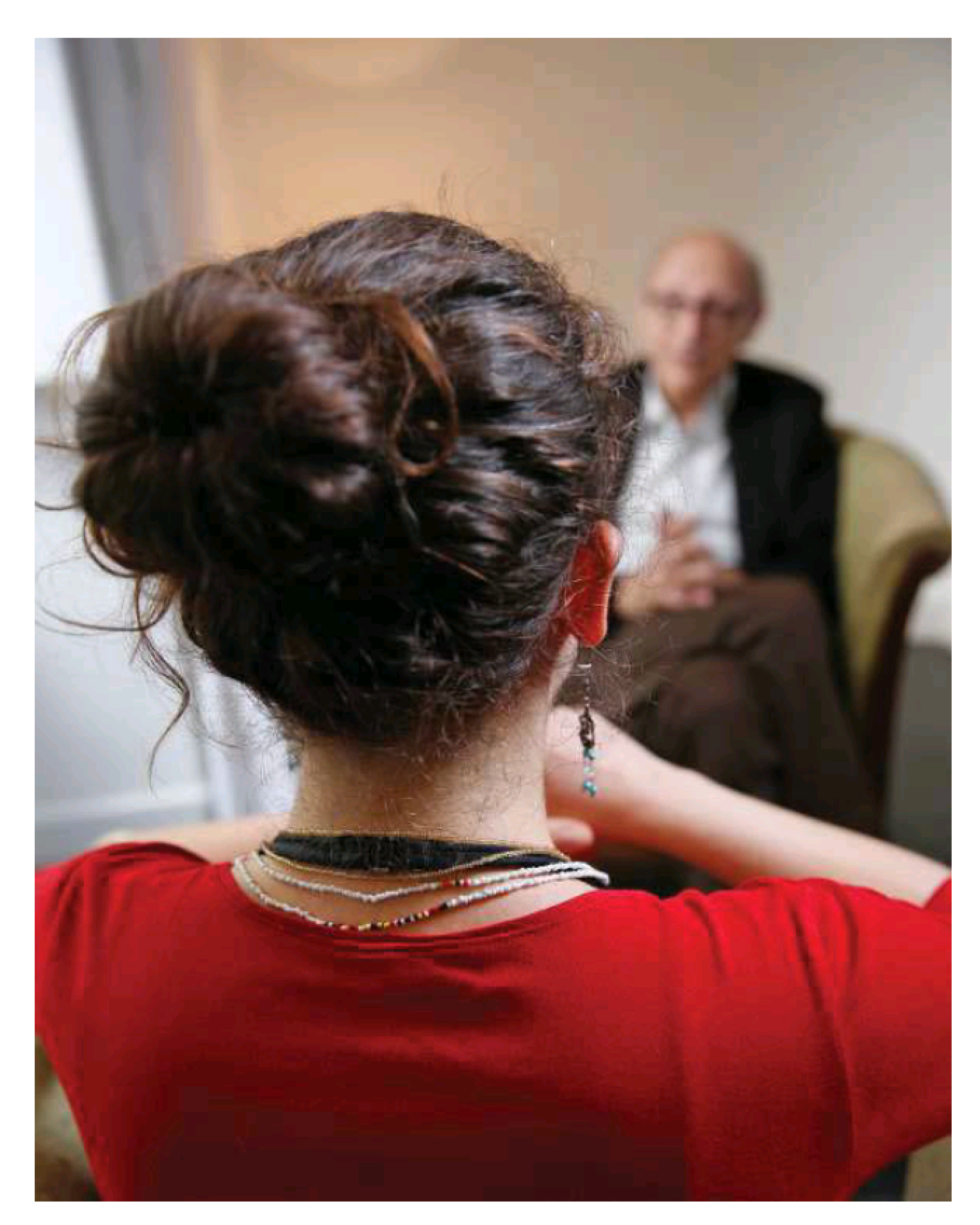
A la Ménopause, le métabolisme ralentit et les rondeurs s'accumulent plus facilement. Somatoline Cosmetic Amincissant Ménopause est un traitement spécifique, qui grâce au PhytoslimAge-complex, un complexe d'actifs amincissants qui accélèrent les processus naturels de déstockage, aide à combattre les rondeurs qui s'accumulent à l'âge mature. Les tests cliniques le démontrent.

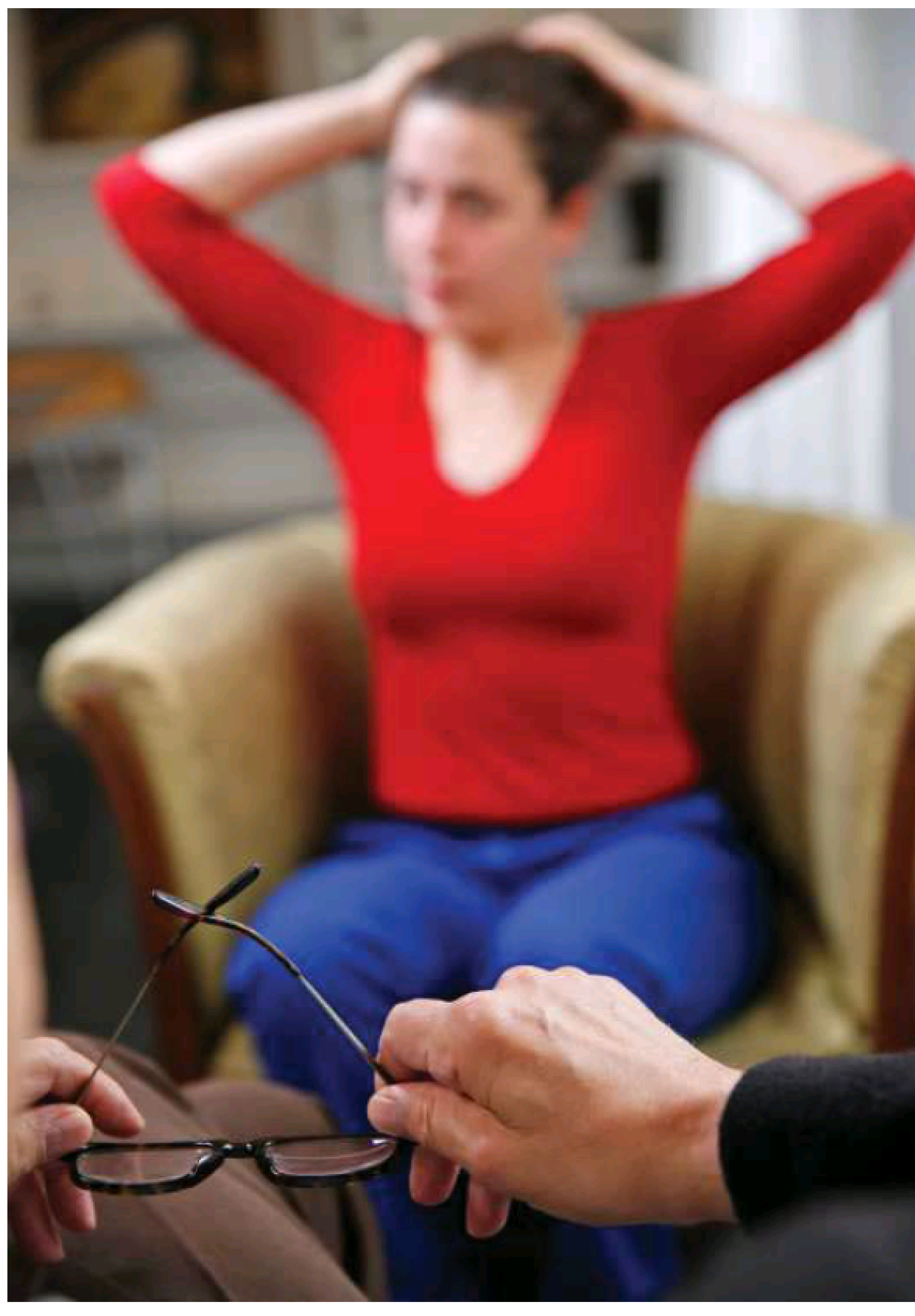
L'amincissement consiste en une action cosmétique de remodelage qui ne comporte pas de perte de poids.

**Somatoline Cosmetic. Ça fonctionne.**

*Etude clinique instrumentale réalisée sur 25 femmes ménopausées présentant des rondeurs localisées sur les hanches et la taille. L'efficacité du produit a été évaluée en comparant les résultats obtenus après 4 semaines de traitement aux valeurs initiales.

**En pharmacie et parapharmacie.**

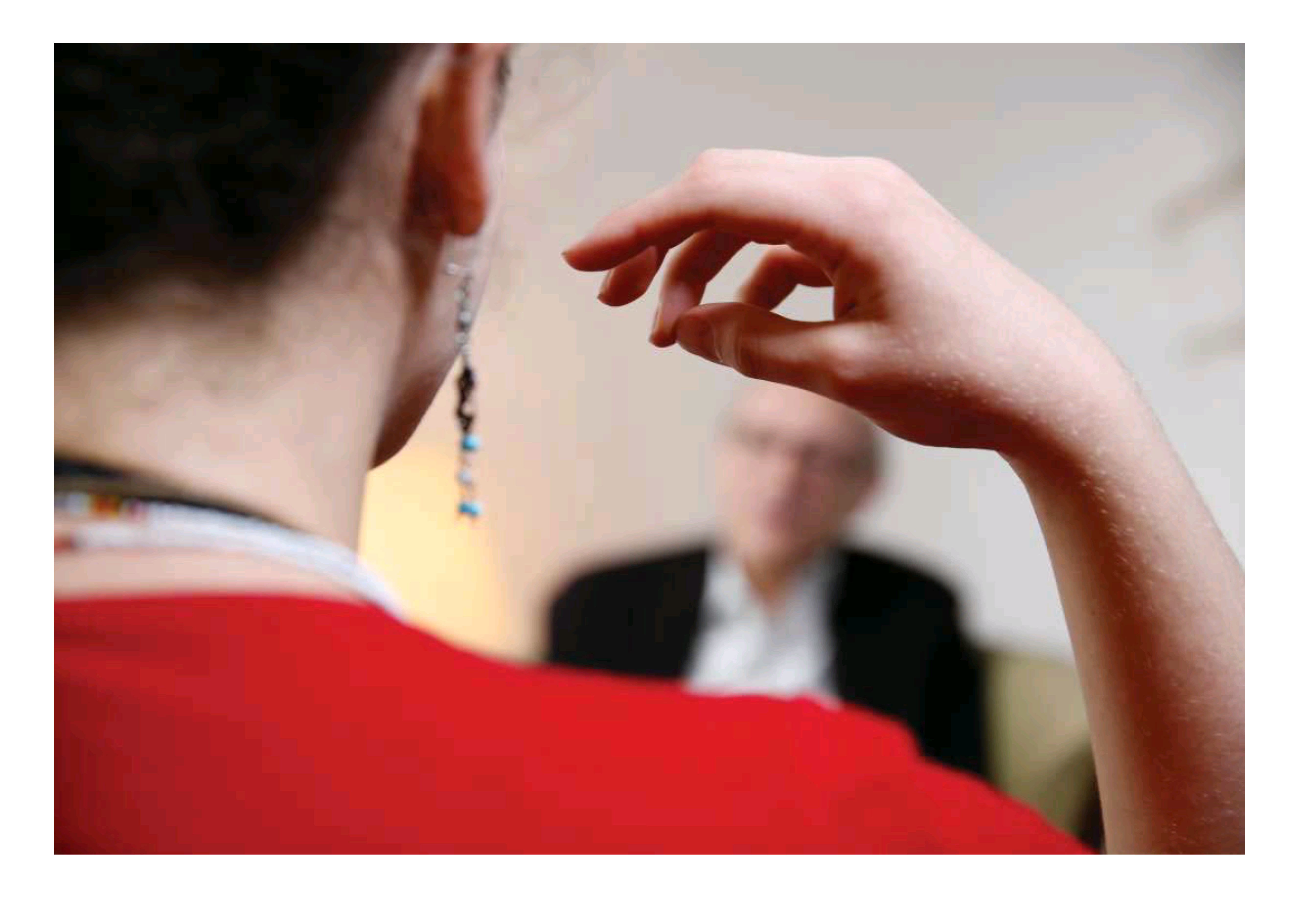




En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Margocha, 30 ans,** professeure de littérature.

# "Je ne sais pas dire non aux hommes"

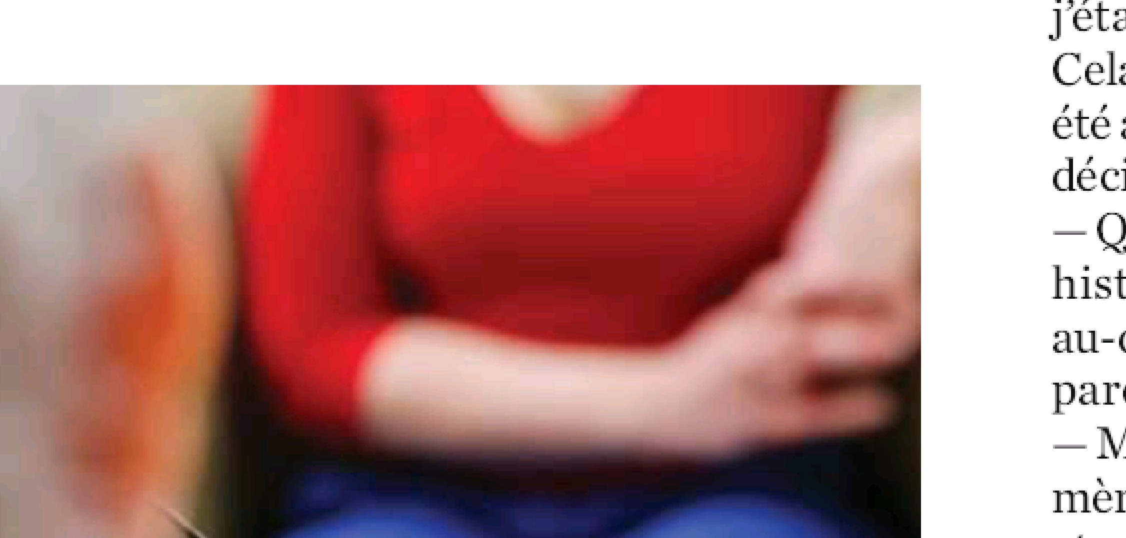
Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – Photos Bruno Levy



« Mettre de la distance avec les exigences des autres, notamment celles des hommes, m'est difficile, raconte Margocha. C'est comme si je n'en avais pas le droit. Ce qui fait que lorsqu'un homme me drague, même si je ne suis pas intéressée, je n'arrive pas à rester hors du jeu ou à poser des limites. Et je me retrouve dans des situations compliquées.
— C'est-à-dire ? l'invite à préciser Robert Neuburger.
— Des gens qui font intrusion dans ma vie. Je suis alors prisonnière de situations que je n'ai pas décidées. J'ai une relation avec quelqu'un depuis dix ans. Elle est assez atypique, avec beaucoup de séparations, mais elle tient le coup. Dernièrement, j'ai rencontré un homme qui m'a déclaré que j'étais la femme de sa vie. Il a été insistant, je n'ai pas réussi à lui dire non, je lui ai laissé mon adresse e-mail, nous avons commencé à correspondre et, petit à petit, il a réussi à me persuader d'avoir une histoire avec lui. C'est allé très loin, il a quitté sa femme, m'a demandé de quitter mon ami. Il y avait en moi une voix qui me disait d'essayer, et une autre qui était terrorisée et paralysée. Finalement, j'en ai parlé à mon ami et j'ai pu y mettre fin. Mais je ne comprends pas pourquoi je ne réussis pas à être plus ferme dès le début.
— Mais vous dites que vous étiez un peu ambivalente. Qu'il y avait à la fois quelque chose qui vous attirait et quelque chose qui ne vous attirait pas.
— C'est vrai, mais j'ai l'impression de ne pas savoir ce que je veux…
— Oui, c'est plutôt cela que de ne pas savoir dire non. Vous êtes curieuse et, en même temps, vous vous dites : “Où cela va-t-il me mener ?”
— Il est vrai que, de manière plus générale, si on me demande quels sont mes souhaits, mes projets, je suis incapable de répondre.

>>>

>>> — Que faites-vous dans la vie ?
— De la recherche en littérature.
— Que recherchez-vous ?
— [Rires.] C'est une bonne question ! En ce moment, je travaille sur un poète polonais peu connu, parallèlement à mon enseignement.
— Vous parlez polonais ?
— Oui, mes parents sont juifs polonais. Dans les années 1970, ils ont quitté Varsovie pour vivre en Israël, puis ils se sont établis en France l'année où je suis née. Mon père est écrivain, et ma mère, médecin. J'ai un jeune frère, qui travaille dans une ONG.
— Quand vous dites que vous ne savez pas ce que vous voulez, votre difficulté est-elle de croire ce que vous percevez ou bien d'entendre ce que vous avez en vous ? Ce n'est pas pareil.
— Ce serait plutôt d'entendre ce que j'ai en moi. Je me traite de girouette car, à peine dans une situation, je la quitte pour faire le contraire. Par exemple, en ce qui concerne mon travail, ce n'est pas une passion. Ce sont mes parents qui m'ont poussée dans une voie intellectuelle, et j'ai suivi. Mais, parfois, je doute, je ne suis pas sûre d'être faite pour cela. Je suis tout le temps dans le complexe de l'imposteur. Il y a très peu de choses dont je peux dire : "Cela, c'est vraiment ce que je souhaite."
— Pourtant, si vous en êtes arrivée là, c'est que votre travail devait être remarquable.
— Peut-être, mais j'ai toujours l'impression que c'est un concours de circonstances qui a permis que cela marche.



“Parfois, je doute. Je suis tout le temps dans le complexe de l'imposteur” MARGOCHA

— Quels autres domaines vous intéressent ?
— Je n'ai pas d'idée très précise, mais je sens qu'il y a une part de créativité frustrée. Enfant, j'adorais chanter, dessiner, faire du théâtre. Parfois, aussi, j'aspire seulement à une vie simple.
— Quand vous êtes-vous rendu compte de vos difficultés ?
— Il y a deux ou trois ans. Une adolescente m'a demandé quels étaient mes rêves à son âge. J'ai été incapable de répondre, et cela m'a sidérée.
— Était-ce que vous n'en aviez aucun souvenir ou que vous n'aviez pas de rêves ?
— J'ai l'impression que je n'en avais pas.
— Vous viviez au jour le jour ?
— Oui. Je pense que j'obéissais à mes parents. Ils sont très attachés à la réussite, et j'en ai souffert. Quand j'avais 12 ans, ils m'ont fait changer de lycée, or je ne voulais pas, j'étais très bien là où j'étais, je le leur disais. Cela a toujours été ainsi : mes parents décidaient.
— Quelle est votre histoire familiale au-delà de vos parents ?
— Ma mère a eu une mère très autoritaire, et mon père, une mère possessive et directive aussi. Ma mère a toujours souffert d'exclusion. Elle dit que, dès son enfance, elle a été mise à l'écart par ses camarades. Elle l'explique par son origine juive, mais je ne crois pas que ce soit la raison. Même aujourd'hui, elle a peu d'amis. Elle a toujours été dans ce schéma de victime.
— Avez-vous toujours vos grands-parents ?
— Mes grands-parents maternels, oui, mais je les connais à peine. Ils ont suivi mes parents en Israël, mais les rapports étaient assez conflictuels. Et ma grand-mère paternelle, qui était veuve, est décédée.
— Pensez-vous que vos parents vous ont transmis une histoire de vie difficile ?
— Du côté de ma mère, oui. Quand je l'écoute, c'est une vie à se battre, à vouloir s'affirmer, s'imposer. Et du côté de mon père, c'est davantage lié au destin d'écrivain. Il avait trouvé ses marques en Israël,

> “Quand on a des parents qui ont une histoire lourde, il est difficile de s’opposer” ROBERT NEUBURGER

et le départ pour la France décidé par ma mère a été très dur pour lui. Il n’a jamais voulu parler français…
— Donc, au fond, pendant des années vous avez été une enfant sage.
— Oui et non. À l’adolescence, j’ai fait de l’anorexie. Cela a duré plusieurs années et a créé des conflits violents avec mes parents. D’autant que ma mère a toujours eu un rapport très spécial à la nourriture, voulant absolument contrôler ce que les autres mangent… Quant à mon père, dont la mère était une survivante d’Auschwitz, il avait aussi un rapport particulier à l’alimentation, une angoisse du manque très inscrite.
— C’est la rencontre de votre compagnon qui a été le “médicament” pour vous ?
— Il m’a beaucoup aidée, oui.
— Le couple de vos parents fonctionne-t-il bien ?
— Ce sont des alliés de vie, très soudés, mais je ne les ai jamais vus se tenir par la main ni avoir des marques d’affection physique. Pour moi, ce n’est pas un modèle de couple idéal. Il n’y a rien de physique entre eux.
— Actuellement, votre idée est-elle d’entamer une thérapie ?
— Oui. Je trouve qu’il y a des schémas qui se répètent et qui sont destructeurs pour moi. Je vois bien qu’il y a quelque chose à fouiller. Des choses de l’enfance qui ont été douloureuses.
— Comme quoi ?
— Un événement très marquant de ma petite enfance, quand je me suis retrouvée torturée par d’autres enfants. Cela s’est reproduit à plusieurs reprises… À cette époque-là, je ne savais pas protester, je ne savais pas dire non… Je pense que cela me poursuit encore. J’ai le souvenir d’institutrices qui ne réagissaient pas à ce que l’on me faisait subir. Du coup, j’ai l’impression de répéter le schéma d’exclusion de ma mère…
— Mon sentiment, c’est que ce serait une bonne idée de faire un travail. Vous portez à la fois pas mal de choses personnelles, comme ce que vous venez de dire, et puis une charge familiale qui, dans une certaine mesure, rend compte de vos difficultés actuelles à vous opposer. Quand on a des parents qui ont une histoire lourde, il est difficile de s’opposer, parce que l’on craint de leur faire de la peine. Il y a un sentiment de culpabilité très facile à éveiller en soi. Par ailleurs, il n’est pas toujours facile de se percevoir soi-même lorsque l’on est pris comme cela dans le désir des parents, d’autant qu’ils ne vous veulent pas de mal, même si ce n’est pas ce que vous voulez. Donc, il y a ce débat en vous : dois-je m’opposer et leur faire de la peine ? Ou bien est-ce que j’obéis parce que, après tout, ils n’ont pas tellement tort ? C’est ce débat que l’on retrouve chez vous à plusieurs niveaux. »

*Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.*

## UN MOIS PLUS TARD

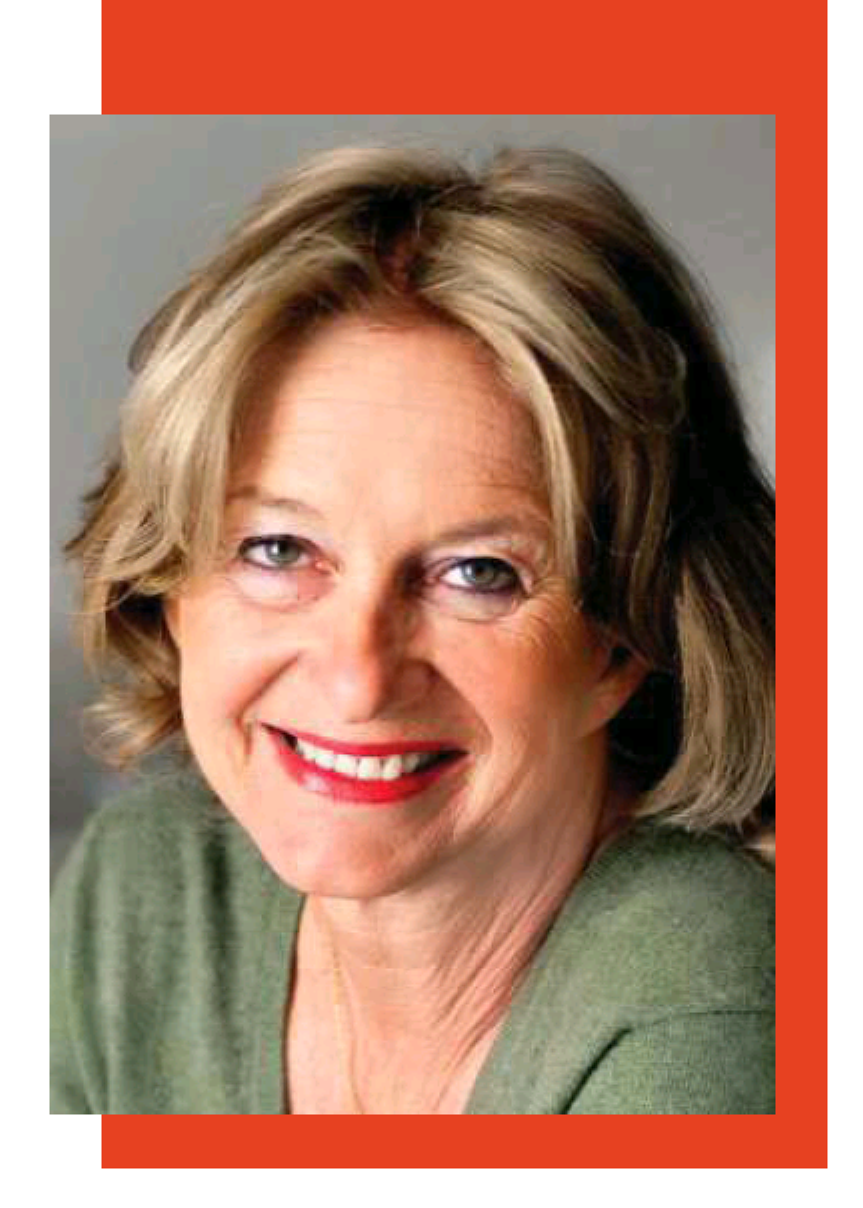
**MARGOCHA :** « J’ai été déstabilisée par ce rendez-vous, il y avait beaucoup de choses qui ressortaient auxquelles je ne m’attendais pas. Cela m’a remuée. En tout cas, j’ai été saisie par l’acuité de certaines remarques. Je suis d’accord avec l’idée de faire un travail, mais je me demande dans quelle mesure parler ne risque pas d’accentuer la problématique. C’est donc en cours de réflexion. »
**ROBERT NEUBURGER :** « Le comportement de Margocha illustre l’une des conséquences d’avoir des parents traînant un passé de persécution. Comment affirmer ses désirs personnels dans ce contexte ? Sa révolte, elle n’a pu la manifester qu’au travers des troubles baptisés “anorexie” et “boulimie” par les instances médicales. Cela a empêché des oppositions verbalisées avec ses parents. Une autre conséquence est sa relation avec ses propres émotions : ce que l’on peut lire, c’est son incapacité à aimer, qui fait qu’elle ne peut décider de son destin amoureux que par des témoignages extérieurs à elle. En effet, aimer peut dans certains contextes familiaux être vécu comme un sentiment égoïste, donc interdit. On ne peut que lui souhaiter de faire une démarche libératrice par une psychothérapie. »

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***Première Séance, vingt raisons d’entreprendre (ou non) une psychothérapie*** de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).
**Sur psychologies.com** Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psy dans le forum « Appels à témoin ».

# Carnet de bord

Par Marie de Hennezel



## Fidélité

On parle beaucoup de fidélité, ces temps-ci. Fidélité à l'autre, à soi, aux valeurs essentielles. Comme il est difficile de ne pas être possessif, d'apprendre à laisser l'autre libre. Et de s'autoriser à l'être aussi. Il y a des années, lorsque mon premier amour m'a quittée, un vieil homme sage m'a tendu une feuille de papier sur laquelle il avait griffonné quelques vers de Jacques Prévert. J'ai toujours cette feuille dans un tiroir de mon bureau et je relis de temps en temps *Chanson du geôlier*[1], qui reste un grand enseignement : « Où vas-tu beau geôlier/Avec cette clé tachée de sang/Je vais délivrer celle que j'aime/S'il en est encore temps/Et que j'ai enfermée/Tendrement cruellement/Au plus secret de mon désir/Au plus profond de mon tourment/Dans les mensonges de l'avenir/Dans les bêtises des serments/Je veux la délivrer/Je veux qu'elle soit libre/Et même de m'oublier/Et même de s'en aller/Et même de revenir/Et encore de m'aimer/Ou d'en aimer un autre/Si un autre lui plaît [...] »

## Jardin secret

Travaillant sur le mythe de Mélusine, je relis Jacqueline Kelen[2]. La femme-fée Mélusine illumine l'existence de son mari, Raymond. Elle lui a promis de le rendre heureux, mais leur mariage repose sur un pacte. Elle demande une journée pour elle seule, le samedi. Elle en a besoin pour se retrouver, rêver, se promener, faire ce qui est bon pour elle. Ce n'est pas une journée pour tromper son mari. Elle a besoin de sa confiance et lui fait promettre de ne pas chercher à savoir ce qu'elle fait. Mais lui, hélas pris de doute, va rompre le pacte et chercher à surprendre son secret. Trahie, elle partira pour toujours. Le mythe de Mélusine nous fait réfléchir sur le respect du jardin secret de l'autre. Laisser à l'autre un espace qui n'appartient qu'à lui seul, cela peut être vital. L'amour doit respecter le besoin de solitude de l'autre.

## Émerveillement

Cette réflexion sur le jardin secret de l'autre me conduit à vous parler d'un livre qui m'a bouleversée. Dans *Le Monde secret de l'enfant*[3], Sévim Riedinger, psychothérapeute d'enfants, nous emmène avec beaucoup de tact et de cœur dans le secret de son cabinet. L'une des choses les plus belles qui soient au monde, écrit-elle, est « la faculté d'émerveillement et d'étonnement du tout jeune enfant. Elle lui donne d'emblée l'accès à la dimension sacrée de l'existence, à ce quelque chose en plus qui donne du sens à notre vie dès ses origines ». Nous découvrons avec elle cette aspiration de l'âme enfantine à la recherche d'elle-même. Nous découvrons aussi les dégâts de la survalorisation de plus en plus précoce d'une matérialisation de la pensée. L'enfant a besoin de rêver. C'est en développant son imaginaire poétique qu'il se construit un socle sur lequel il viendra s'appuyer plus tard, dans sa vie parfois âpre d'adulte, et à la fin de sa vie, quand, dans la fragilité de sa vieillesse, la seule joie qu'il aura sera de retrouver son âme d'enfant.

*Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru :* Nous voulons tous mourir dans la dignité *(Robert Laffont, 2013).*

1. *Extrait de* Paroles *de Jacques Prévert (Gallimard, "Folio", 1972).*
2. *Auteure de* Passage de la fée *(Desclée de Brouwer, 2012).*
3. *Carnets Nord, 2013.*



# « DSM-5 » LA FABRIQUE DES MALADIES

PAR HÉLÈNE FRESNEL

## [ POLÉMIQUE ]

Publié par la puissante Association américaine de psychiatrie, le « DSM » est l'outil psychiatrique le plus utilisé dans le monde. Sa dernière édition accumule les erreurs grossières et les confusions. Des psychiatres, des rédacteurs des manuels précédents, des psychanalystes mettent en garde contre sa publication, qui aboutira selon eux à des erreurs de diagnostic, mais surtout à un recours dangereux et excessif aux médicaments.

« Je ne comprends pas. Dans les publicités à la télé, ils disent que, grâce à cet antidépresseur, les gens vont mieux ! » s'exclame une mère désespérée dans *Effets secondaires,* le dernier film de Steven Soderbergh. Le réalisateur y décrit une Amérique perfusée aux psychotropes, dans laquelle des cadres supérieurs hallucinés gobent, comme des sucreries, des anxiolytiques fabriqués, marketés et vendus par des firmes spéculant sur leur rentabilité. Le héros, psychiatre, fait avaler un bêtabloquant à sa compagne, stressée par un entretien d'embauche en lui expliquant : « Ça ne fait pas de toi quelqu'un d'autre. Ça >>>

ARMANDO FERRARI/GALLERY STOCK

## LE « DSM-5 », QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* est le manuel de référence de la sphère psy mondiale. Sa première édition a été mise au point en 1952 par l'Association américaine de psychiatrie. Au départ, l'objectif était de permettre à tous les psychiatres et chercheurs de s'accorder sur les diagnostics. Elle a tenté de mettre de côté les théories et de s'en tenir uniquement aux symptômes. Autrement dit, de ne pas se pencher sur les causes et de noter simplement que tel facteur correspond à telle pathologie. Depuis, les éditions se sont enchaînées, et le *DSM* prétend aujourd'hui recenser l'ensemble des troubles psychiatriques existants.

>>> t'aide à être toi-même ! » La fiction reflète-t-elle la réalité ? Les bases de la psychanalyse et de la psychothérapie auraient-elles été avalées et digérées avec succès par l'industrie pharmaceutique ? Oui, hélas ! répondent des intellectuels, des psychiatres américains et européens. La faute à qui ? Au *DSM*, répondent-ils, alias le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.

À quoi ressemble donc l'objet ? « À un menu de restaurant chinois », ironise le psychiatre et psychothérapeute américain Irvin Yalom[1]. Pas faux : il ne s'agit de rien d'autre qu'une liste de « troubles » définis par des symptômes et numérotés, afin que les médecins et fonctionnaires des systèmes de santé puissent entrer des codes dans des logiciels administratifs. Vous reprendrez bien un peu de « trouble douloureux », ou plutôt de F45.4 ? Un dictionnaire brut dont la cinquième édition est sortie le 22 mai aux États-Unis et est attendue prochainement en France. « C'est un outil précieux, soutient quant à lui le psychiatre Antoine Pelissolo[2], qui a participé à la traduction en français de la quatrième édition. Il nous permet à nous, chercheurs et cliniciens, de parler une langue internationale commune, particulièrement dans le domaine des études. Nous pouvons nommer, identifier les sujets sur lesquels nous travaillons, en discuter, échanger entre scientifiques issus de différents pays, cultures ; et, bien sûr, solliciter des budgets, des financements pour nos travaux. »

Cette nouvelle version est une catastrophe, assurent des rédacteurs des éditions antérieures et des psychiatres renommés, comme le professeur américain Allen J. Frances, qui avait supervisé le quatrième opus. Un avis partagé par Mikkel Borch-Jacobsen, philosophe et historien de la psychiatrie : « Dans sa première version, le *DSM* ne recensait que cent six troubles mentaux. Dans sa troisième édition, à partir de laquelle tout a commencé à déraper et qui rejette définitivement toute référence psychanalytique, le nombre est passé à deux cent soixante-cinq. Et depuis, c'est l'inflation. Certains qui n'existent pas ont été créés en s'appuyant uniquement sur des constellations de symptômes. Mais, dans le domaine des maladies mentales, ces derniers ne cessent de se croiser et sont souvent voisins d'une pathologie à l'autre. Les laboratoires se sont infiltrés dans les groupes d'experts de l'Association américaine de psychiatrie (APA), qui publie le manuel, leur suggérant de nouveaux troubles destinés à écouler les psychotropes qu'ils souhaitent mettre en vente sur le marché. »

Dans ses dernières parutions, le *DSM* a donc ajouté à sa nomenclature des émotions comme la colère, le stress ou le chagrin. Que se passe-t-il si les états émotionnels sont diagnostiqués comme troubles psychiatriques ? Les médecins prescrivent des médicaments fabriqués pour enrayer chimiquement la souffrance de leurs patients. Vous avez un problème ? La chimie sera la solution ! « L'année dernière, environ 20 % des Français ont utilisé des psychotropes[3] », rappelle le psychiatre et psychanalyste Patrick Landman. Jusqu'où ira l'absurdité ?

1. *Irvin Yalom, auteur de* L'Art de la thérapie *(Galaade Éditions, 2013).*
2. *Antoine Pelissolo, auteur des* Phobies, faut-il en avoir peur ? *(Le Cavalier bleu, 2012).*
3. *Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), 18 % des 18-75 ans déclarent avoir consommé un psychotrope dans l'année, 23 % des femmes et 13 % des hommes (rapport du 25 octobre 2012).*





ANALYSE

# Florilège de cinq « nouveaux symptômes » initiés par les auteurs du « DSM-5 » et démontés, pour « Psychologies magazine », par les spécialistes Mikkel Borch-Jacobsen, Maurice Corcos et Christopher Lane.

## 1. TOUJOURS TRISTE APRÈS DEUX MOIS DE DEUIL ? VOUS SOUFFREZ D'UN « ÉPISODE DÉPRESSIF MAJEUR ».

Vous avez soixante jours pour vous remettre d'un deuil, selon le *DSM-5,* assure Christopher Lane, auteur d'un ouvrage de référence sur le sujet (voir « Pour aller plus loin », p. 116). Au-delà de cette limite, si vous n'êtes pas guéri, vous traversez sans doute un EDM, épisode dépressif majeur. D'après Maurice Corcos, pédopsychiatre à l'Institut mutualiste Montsouris, à Paris, « dans la troisième édition, c'était trois mois, et là nous sommes passés à deux. L'histoire personnelle n'est pas prise en compte. C'est une aberration totale. Même la revue scientifique médicale britannique *The Lancet* a dénoncé cette "nouveauté". Nul besoin d'être psychanalyste pour rappeler que ça vaut la peine d'accepter ce moment d'introspection avec soi-même qu'est le deuil, de commémorer – c'est-à-dire de faire comme le mort, de rester en suspens avec lui, d'incorporer ce qu'il a encore à nous dire. Si ce processus est cassé par des antidépresseurs, les effets psychologiques et somatiques peuvent être graves. Cela ressemble à une opération de marketing destinée à l'industrie pharmaceutique. Dès que les médecins généralistes verront que le patient est encore dépressif passé ces deux mois, ils multiplieront les prescriptions d'antidépresseurs ». Même analyse de Mikkel Borch-Jacobsen, qui parle de « cadeau fait aux labos ».

## 2. UN ENFANT COLÉRIQUE À LA MAISON ? IL SOUFFRE DU TROUBLE D'« HUMEUR EXPLOSIVE ».

Tout jeune piquant plus de trois colères par semaine pendant douze semaines en serait atteint, selon le *DSM-5*. Maurice Corcos, estime, lui, que « ce trouble n'existe pas. C'est une abstraction. Il ne correspond pas à des données de terrain fiables et évaluées en plusieurs étapes, comme ce doit être le cas. Il répond à une logique de médecine préventive. Les rédacteurs du *DSM* veulent associer l'"hyperactivité" de l'enfant et les "humeurs explosives" de l'adolescence qui conduiraient aux "troubles bipolaires" à l'âge adulte. Il s'agit d'entretenir l'idée qu'il y aurait un lien entre les trois. Ainsi, ils pourraient traiter le problème avant même qu'il ne surgisse, même s'il ne surgit jamais ! Des enfants et des adolescents vont donc être surdiagnostiqués ». >>>

>>> ## 3. TIMIDE ? VOUS SOUFFREZ DE « PHOBIE SOCIALE ».

Si vous n'osez pas ou n'aimez pas utiliser les toilettes publiques, vous êtes malade ! Commentaire de Maurice Corcos : « La timidité est une notion relative. Aux États-Unis, ce n'est par exemple pas la même chose qu'au Japon. Dans ce pays, où il est d'usage de tenir des positions de retrait, beaucoup d'individus vont pouvoir être mis sous antidépresseurs. Là encore, les rédacteurs du manuel ne tiennent pas compte de l'histoire ou de la "socioculture" des autres régions du monde. Plutôt que de médicaliser, on pourrait aussi se demander quel est le feu intérieur qui fait rougir le timide, l'inciter à échanger, à bavarder avec un thérapeute. Mais cela demande plus de temps que de donner un médicament, c'est sûr ! »

## 4. DISTRAIT ? ÉTOURDI ? VOUS SOUFFREZ DE « TROUBLES NEUROCOGNITIFS MINEURS ».

« Flottant », rêveur, vous oubliez parfois vos rendez-vous. Votre sens de l'orientation laisse à désirer. Avec l'âge, votre mémoire se fait sélective. Vous entrez dans cette catégorie, et constituez par là même une aubaine pour « les compagnies qui produisent des médicaments inefficaces contre la maladie d'Alzheimer, mais vont pouvoir recycler leurs molécules déficientes en jouant la carte de la prévention », diagnostique Mikkel Borch-Jacobsen. Maurice Corcos y voit aussi une célébration de « la culture de la performance, soucieuse de dépister les troubles démentiels le plus tôt possible pour les traiter. Qui va entrer là-dedans ? Les personnes âgées, certes, mais aussi les jeunes un peu distraits, ceux qui sont dans la lune… C'est très inquiétant, car cela ouvre la porte à une prescription médicamenteuse alors qu'aucune étude solide n'existe sur le sujet ».

## 5. COLLECTIONNEUR ? VOUS SOUFFREZ DE « TROUBLES D'ACCUMULATION COMPULSIVE ».

Vous n'arrivez pas à jeter ? Vous avez parfois du mal à circuler chez vous parce que vous refusez de vendre ou de donner les meubles dont vous avez hérité ? Vous êtes malade. « Il ne faut pas exagérer. Il faut en avoir entassé, des choses, pour ne plus pouvoir se déplacer chez soi », soutient le psychiatre Antoine Pelissolo, qui défend l'apparition de ce trouble dans le *DSM*. Non, objectent certains de ses confrères, rappelant l'exiguïté de bien des logements dans les grandes villes et la propension à entasser de nombreux individus. « Imaginez une personne âgée qui vit dans un tout petit appartement », remarque Mikkel Borch-Jacobsen.
Maurice Corcos s'insurge : « Il va y en avoir des malades ! Tous ceux dont les armoires, dont les pièces débordent ? Non et non ! ce n'est pas une maladie. Juste le signe d'une gestion particulière de la perte, du deuil, qui consiste à investir les objets collectionnés ou conservés de l'aura du souvenir. Ils n'ont pas compris cela, à l'APA ! Considérer ceux qui ont une certaine complaisance à cultiver la nostalgie comme des malades mentaux revient à considérer que le temps n'existe pas. Et c'est exactement ce que véhiculent les dernières éditions du *DSM*. »
Un rapport au temps perdu parce que seul comptent le présent, la performance et l'efficacité. Conclusion de Maurice Corcos : « Avec ce type de vision de l'existence, les médecins ne soigneront bientôt plus les patients. Ils les traiteront, ou plutôt, selon moi, les maltraiteront ! »

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***La Fabrique des folies*** de Mikkel Borch-Jacobsen (Éditions Sciences humaines, 2013).
***La Nouvelle Fabrique des fous, le scandale du DSM*** de Patrick Landman et Allen J. Frances (Max Milo, 2013).
***L'Homme selon le DSM, le nouvel ordre psychiatrique*** de Maurice Corcos (Albin Michel, 2011).
***Comment la psychiatrie et l'industrie pharmaceutique ont médicalisé nos émotions*** de Christopher Lane (Flammarion, 2009).

# Le célibat rend-il égoïste ?

**Relations** « Si tu es seul, c'est que tu ne veux pas faire de place à l'autre. » Quel célibataire n'a jamais eu droit à ce reproche ? À une époque où la rencontre est à portée de clics, il est toujours utile de se demander ce qui nous empêche de nous ouvrir à l'amour.

Par **Cécile Guéret**

Elle a ses rituels, ses petites habitudes. Elle n'aime pas qu'un amant s'incruste, qu'il mette ses affaires partout ou tape dans ses yaourts. Depuis trois ans, Lucie, 27 ans, est célibataire. « Un peu obsessionnelle, peut-être », admet-elle en replaçant les coussins du canapé. « Solitaire, c'est sûr. » Et heureuse : « J'aime pouvoir faire ce que je veux, quand je veux. Choisir mes destinations de vacances, ne pas avoir à prévenir quand je rentre tard ni à supporter quelqu'un qui ronfle. » Puis, après un silence, une pointe d'inquiétude : « Parfois, je me demande si je saurais encore faire de la place à quelqu'un. » Égoïste ? Un reproche que les célibataires entendent souvent et qui les questionne jusque sur le divan. « Même épanouis, ils doutent que ce soit normal d'être bien dans leur célibat », s'étonne Sophie Cadalen[1], psychanalyste. Comme si la vie en solo cachait une pathologie, une incapacité à penser à autre chose qu'à soi. « Comme si le couple était à la fois la seule issue possible et une preuve d'altruisme. Alors que nous connaissons tous des couples autocentrés, qui ne pensent qu'à eux, et des célibataires curieux, ouverts et disponibles. » >>>

ELEN USDIN POUR LE MONDE DE L'OPTIQUE. MODÈLE MARTINE. AGENCE CRYSTAL


ANDRÉ BRETON
L'AMOUR FOU
nrf

>>> Pour Louis, 49 ans, qui n'a jamais vécu en couple, l'égoïsme serait justement de se servir de l'autre comme d'une bouée de sauvetage. « J'ai été célibataire par honnêteté, croyant qu'il me fallait régler mes difficultés avant de vivre à deux », confie-t-il. Lucie, elle, évoque un célibat teinté de repli sur soi : « Je préfère rester à la maison, dans l'univers qui me sécurise, que me confronter à mon abyssal manque de confiance en moi quand je dois aller à un rendez-vous galant. Ne pas me penser assez jolie ou intéressante pour séduire, ne même pas savoir si cet homme me plaît, ou encore ce que je veux, ce que je cherche. » Elle préfère donc les situations balisées, avec ses amis, sans risque de rencontrer qui que ce soit.

« Freud parle d'"économie libidinale", poursuit Sophie Cadalen, c'est-à-dire savoir où j'investis mon énergie psychique, pour quel risque et quel profit. » Tant que le célibat réconforte, il n'y a rien de mal à prendre soin de soi. « C'est au contraire un égocentrisme fructueux. Un moment d'introspection et de (re)définition de soi à savourer », précise Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute. Regarder le passé pour ne pas replonger dans les mêmes erreurs. Faire le point sur ses envies, ses besoins. Mieux se connaître pour mieux rencontrer l'autre. Existerait-il une durée de repli salutaire, après un deuil ou une rupture, pour soigner ses plaies ? « Non, c'est encore une injonction sociale ! corrige Sophie Cadalen. Certaines ruptures nécessitent une récupération, d'autres pas. Parfois, elle a été faite pendant l'histoire, et, quand celle-ci s'achève, nous sommes déjà prêts depuis longtemps à rencontrer quelqu'un d'autre. »

## SOLITAIRE LIBÉRÉ, PAS SI FACILE…

La vie en solo ne veut pas dire sans sexe. « Mais attention, nous n'en sommes pas tous capables ! prévient Sophie Cadalen. L'échange physique peut être vécu comme beaucoup trop engageant, voire terrifiant. » Car dans la rencontre « nous arrivons avec nos névroses, nos casseroles. Certains ont l'impression de draguer à tout-va mais sont tellement anxieux qu'ils se verrouillent à double tour », précise la psychanalyste. D'autres « iront d'aventure en aventure, en considérant leurs amants comme des opportunités, des moyens d'assouvir leurs pulsions », ajoute le psychanalyste et psychosociologue Jean-Claude Liaudet, qui y voit même « un individualisme caractéristique de notre société, où l'autre n'est là que pour me servir ». Un utilitarisme qui risque d'appauvrir l'individu plus que de le nourrir, de le renvoyer à sa solitude plus que de l'accompagner. Or, profiter pleinement de son célibat, c'est avant tout prendre soin de soi. Avec aventures. Ou pas.

## Des « orgasmes du moi »

Alors que nous vivons, chacun notre tour, des phases de bonheur ou de difficultés, seuls ou à deux, profiter des moments heureux lorsque nous sommes célibataires n'a rien à voir avec de l'égoïsme, qui serait se soucier de soi au détriment de l'autre. Ces satisfactions, le pédiatre et psychanalyste britannique Donald W. Winnicott nous invite même à les vivre comme des « orgasmes du moi », pour ceux qui savent savourer la solitude. Avec, tout de même, une précision de taille : cette capacité que nous acquérons pendant l'enfance, nous ne pouvons la découvrir que grâce à la présence de notre parent[2]. C'est parce qu'il n'est pas loin, soutenant et attentif, que nous en profitons pleinement. Adulte, c'est presque pareil. « Être seul peut générer une grande jouissance, lorsque nous savons que, si nous le voulions, nous pourrions être accompagnés d'un ami ou d'un amour », souligne Marie-José de Aguiar. C'est toute la différence entre la solitude choisie et celle qui est subie. Attention, cependant, « certains anxieux peuvent avoir l'impression de contrôler leur quotidien et préfèrent rester dans le connu de leur vie solitaire plutôt que de s'ouvrir à un autre menaçant ou juste différent », constate Sophie Cadalen. Car aimer, c'est aussi risquer de s'attacher, de souffrir, d'être déçu. Surtout que « nous baignons aujourd'hui dans une idéologie du couple dont le modèle est celui de la passion », rappelle le psychanalyste et psychosociologue Jean-Claude Liaudet[3]. Ce modèle nous renvoie, inconsciemment, au paradis perdu et idéalisé de la relation mère-bébé. « Être en couple, c'est admettre une castration : je ne peux satisfaire mes désirs sans en passer par un autre dont je vais dépendre », explique-t-il, et qui pourra m'apporter du bonheur ou de la douleur. D'où, pour certains d'entre nous, une préférence pour la sécurité du célibat plutôt que le danger d'une fusion mortifère. D'autant que

TCHAT

**La vie en solo nuit-elle à l'épanouissement ?**

La psychanalyste Sophie Cadalen répond en direct à toutes vos questions le 19 juin de 14 h 30 à 16 h 30

SUR PSYCHOLOGIES.COM



CRENA WATSON/PHOM

« nous avons tous besoin de contrôler. En couple ou pas, nous passons notre temps à lâcher prise, paniquer et vouloir maîtriser à nouveau », observe Sophie Cadalen. Jusqu'au jour où notre cocon devient notre prison. « J'ai toujours aimé être seul, savourer le silence. C'est bon, ça me nourrit. Mais ça me fait aussi souffrir », avoue Louis. Car, quand apparaît l'envie d'être à deux, le silence résonne, le confort déprime, la liberté devient absurde. Gérer son temps, sa vie, son espace sans rendre de comptes à personne, « c'est anecdotique ! J'aurais tellement d'autres choses à gagner en vivant avec quelqu'un », affirme-t-il. Un sentiment qui fait alors écho aux conseils des copains : « Tu devrais faire plus de place à l'autre, moins penser à toi, sortir... » Et nous culpabilisons encore plus d'être célibataires, comme si cela relevait de l'égoïsme, de la paresse ou de la rigidité.

Sauf qu'à certains moments il nous est impossible de nous assouplir. « Le célibat est un nœud névrotique lorsque nous savons qu'il n'est plus bon pour nous mais que nous ne parvenons pas à nous mettre en mouvement vers les autres », expose Marie-José de Aguiar. Quand y penser donne des sueurs froides. Que les douleurs passées nous ont rendus méfiants. Soit que l'anxiété est trop grande, soit que nous ne savons plus faire différemment.

## Le premier pas vers l'autre

Nous sommes alors dans ce que les thérapeutes gestaltistes appellent un « ajustement conservateur », une routine connue par cœur, protectrice, mais qui enferme. « C'est souvent lorsqu'ils sont à cette intersection que les célibataires viennent en thérapie, analyse Marie-José de Aguiar. Pour se sentir soutenus dans ce premier pas vers l'autre ou pour soigner la faille qui leur fait encore mal. Cela peut être une crainte de l'abandon, de la trahison, de la maltraitance, un manque d'estime de soi... » Tout dépend de son histoire. « J'ai été seul pendant douze ans. Cela me convenait, jusqu'à ce je tourne un peu en rond. Sans contradiction, sans vent nouveau, je commençais à m'ennuyer avec moi-même. » Était-ce le déclic pour que Théo, 37 ans, trouve l'élan d'aller vers l'extérieur ? « En tout cas, cela m'a permis de ne pas passer à côté de ma compagne. Avant, je me serais inconsciemment débrouillé pour la rater », reconnaît-il. Une ouverture possible, selon Marie-José de Aguiar, « lorsque nous acceptons d'être déstabilisés, interpellés, réveillés à nous-mêmes par l'autre ». Autant de petits déverrouillages intérieurs, parfois imperceptibles, qui ouvrent un espace pour la rencontre... même quand nous nous y attendons le moins.

*1. Sophie Cadalen, auteure, avec Sophie Guillou, de* Tout pour plaire... et toujours célibataire *(Albin Michel, 2009) et d'un blog (blogs.psychologies.com/tu-aimes-comment).*
*2. In* La Capacité d'être seul *de Donald W. Winnicott (Payot, "Petite Bibliothèque", 2012).*
*3. Jean-Claude Liaudet, auteur de* Tel Homme, quelle mère ? *(L'Archipel, 2012).*



Plus créatif, moins intelligent, plus fort… La comparaison est une source de bonheur, à condition d'être utilisée judicieusement. Faites ce test et vous comprendrez comment.

TEST

# POURQUOI VOUS COMPAREZ-VOUS AUX AUTRES ?

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**, AVEC **YVES-ALEXANDRE THALMANN**, PSYCHOLOGUE

Dans un livre hilarant intitulé *Le Manuel du parfait petit masochiste*[1], l'écrivain américain Dan Greenburg conseille à ceux qui veulent s'empoisonner la vie de se comparer à d'autres. Un avertissement repris par la majorité des psychologues et des auteurs de développement personnel, mais que conteste, démonstration à l'appui, Yves-Alexandre Thalmann : « Non seulement ne pas se comparer ne garantit pas le bonheur, mais c'est de plus impossible à l'humain. Toutes nos transactions, intellectuelles et émotionnelles, passent par ce prisme. Identifier quelque chose, c'est mettre en parallèle ce que nous percevons avec la banque de données de notre mémoire. » Il en va de même pour nos émotions : ressentir relève en effet aussi de ce processus. Un exemple ? La déception est le fruit d'une comparaison négative avec l'objet d'un souhait non exaucé.

Mais le psychologue va encore plus loin, puisqu'il affirme que, « à condition que nous choisissions des points de comparaison favorables », celle-ci peut devenir le ferment du bonheur et de l'estime de soi. « Cela commence par imaginer ce qui aurait pu être pire, dans une situation d'échec ou d'épreuve. Notre esprit de gratitude est alors activé, ce qui est générateur de bien-être. Au quotidien, au travail ou dans sa vie, cela passe par se comparer à un peu plus élevé que soi afin que cela agisse comme un stimulant pour atteindre un objectif accessible. Mais il faut aussi, de temps en temps, se tourner vers un peu moins élevé pour renforcer sa confiance et son estime de soi. »

Rares sont ceux d'entre nous qui pratiquent la juste comparaison, c'est pourquoi nous avons élaboré ce test avec Yves-Alexandre Thalmann.

*1. Points, 2009.*

**YVES-ALEXANDRE THALMANN** est l'auteur de *Comparez-vous !* (Jouvence Éditions, 2012).

>>>

FUSE/GETTY IMAGES

## >>> Cochez, parmi la trentaine d'affirmations ci-dessous, celles avec lesquelles vous vous sentez en accord ou celles que vous pourriez dire.

1. Je mesure régulièrement mes progrès. ○
2. J'ai souvent le sentiment de ne pas être à la hauteur. ○
3. J'ai un tempérament combatif. ○
4. Je sais savourer pleinement plaisirs et réussites. ○
5. Faire de son mieux, c'est la seule chose qui compte. ○
6. Il faut savoir s'imposer pour réussir. ○
7. J'aimerais avoir davantage confiance en moi. ○
8. Les défis me stimulent. ○
9. J'ai tendance à prendre en compte davantage mes échecs que mes réussites. ○
10. J'aime aider et soutenir. ○
11. Il n'existe pas de relation sans rapport de force. ○
12. L'esprit de compétition permet de s'améliorer. ○
13. Je ne montre ni mes doutes, ni mes faiblesses. ○
14. Je ne me repose jamais sur mes lauriers. ○
15. Je me dis souvent : « J'aurais dû… » ○
16. Je suis globalement très satisfait de ce que je suis et de ce que j'ai. ○
17. Je fais et reçois facilement des compliments. ○
18. Enfant, on me disait : « Tu vas y arriver. » ○
19. Le changement m'« insécurise ». ○
20. Face à l'épreuve, je me dis : « C'est l'occasion de leur montrer ce que je vaux ! » ○
21. Enfant, j'aurais aimé être plus soutenu et valorisé. ○
22. Je ne supporte pas la routine. ○
23. Il faut savoir bluffer pour intimider. ○
24. Je prends en compte davantage mes réussites que mes échecs. ○
25. Enfant, on me disait : « C'est toi ou les autres. » ○
26. Face à un échec ou à un incident de vie, je me dis : « Ç'aurait pu être pire. » ○
27. Je suis très curieux et toujours désireux d'apprendre. ○
28. J'ai tendance à anticiper de manière négative. ○
29. Dans les conflits, je ne suis jamais déstabilisé. ○
30. J'ai des modèles qui m'inspirent et m'aident à avancer. ○
31. Après un échec, je me dis : « Tu es nul. » ○
32. Enfant, on me disait : « L'important, c'est d'être content de soi. » ○

### CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, puis reportez-vous à votre profil dans les pages suivantes.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | D | C | B | A | B | D | C | A | C | A | B | D | D | A | B | C | B | A | C | D | C | D | A | B | C | A | B | D |

>>>



STÉPHANIE TÉTU/PICTURETANK

## LES PROFILS

MAJORITÉ DE A

# VOUS ÊTES DANS LA COMPARAISON ÉMULATION

Vous carburez aux défis à relever, aux connaissances à approfondir, aux nouveaux domaines à explorer. L'esprit de compétition ne vous sert pas à devancer les autres mais à améliorer vos compétences. Vos points de comparaison sont d'ailleurs choisis pour servir cet objectif : ils ne sont jamais trop hauts ou trop bas. Pour vous, l'important est de faire fructifier votre capital et de développer au maximum vos talents. Vous vous servez également de vos erreurs et de vos échecs pour avancer, ils servent à comprendre ce qui freine vos progrès et à mesurer concrètement ces derniers. L'ambition et la curiosité sont vos moteurs, pas l'envie. Vous savez vous réjouir du succès des autres sans pour autant vous sentir diminué ou inférieur. Mais vous n'êtes pas non plus à l'abri de l'excès. C'est le cas si vous faites preuve de trop de perfectionnisme ou si vous manquez d'indulgence envers vous-même. Dans ce cas, votre attention se porte en priorité sur vos limites, vos failles ou vos erreurs, car on se compare soit aux autres, soit à son idéal. Cette exigence excessive ne serait-elle pas à relier à d'anciennes exigences parentales que vous auriez intériorisées ? Êtes-vous convaincu que vous n'êtes digne d'amour et d'attention que si vous êtes irréprochable ou dans la réussite ?

**Vers l'équilibre :** revenir à votre désir et à votre plaisir. Le sentiment de satisfaction et la sensation de bien-être sont les indicateurs de la justesse de votre positionnement. Une posture favorisée par les comparaisons modérées (viser juste un peu plus haut que soi) et par la prise en compte du chemin parcouru, et non uniquement de celui qui reste à faire.

MAJORITÉ DE B

# VOUS ÊTES DANS LA COMPARAISON DÉVALORISATION

Vous vous trouvez rarement à la hauteur. D'un défi ou d'une comparaison. De manière générale, les autres sont toujours plus talentueux ou plus chanceux que vous. Et même lorsque vous réussissez mieux qu'un autre, vous n'en tirez ni fierté ni sécurité, mais de l'incrédulité. Il en va de même avec les compliments que l'on vous fait. Vous manquez de confiance en vous, ce qui vous pousse à éviter les situations où vous pourriez être confronté aux autres ou à vos propres compétences. Cette pseudo-sécurité a un prix : elle vous maintient dans des situations ou des rôles peu gratifiants, ce qui alimente encore votre mauvaise estime de soi. La frustration, la colère rentrée mais aussi la tristesse chronique sont les principales conséquences de la comparaison qui provoque de l'autodévalorisation. Cette posture favorise une certaine passivité agressive dans les relations, surtout avec ceux que l'on admire et dont le poids nous écrase. La propension à se comparer à son désavantage prend souvent racine dans l'enfance, avec le sentiment d'avoir été négligé ou décevant, ou lorsque l'on a été systématiquement comparé à « meilleur » que soi.

**Vers l'équilibre :** restaurer votre estime de soi. En identifiant les émotions qui accompagnent la comparaison négative (tristesse, colère, découragement), de manière à prendre conscience du cercle vicieux dans lequel elle vous enferme. En choisissant des points de comparaison inférieurs à vous dans les domaines où vous vous sentez le « moins mauvais », pour installer par petites touches une dynamique d'estime de soi.



MAJORITÉ DE C

## VOUS ÊTES DANS LA COMPARAISON DOMINATION

Établir des comparaisons sur le dos des autres, intimider avec ses compétences ou ses succès, manier l'ironie comme une arme... Votre utilisation de la comparaison s'inscrit toujours dans un rapport de force. Votre but, plus ou moins conscient : vous (re)valoriser en dominant l'autre. Et lorsque la comparaison tourne en votre défaveur, vous avez recours à l'agressivité. Contre l'autre et contre vous. Un tel besoin de prouver sa valeur au détriment des autres est l'aveu d'une blessure narcissique profonde. Nombre d'enfants vexés et humiliés reprennent, en grandissant, le rôle de celui qui les a dominés. Des blessures collectives (sociales, raciales) peuvent aussi favoriser ces comportements de domination, qui sont à lire comme une revanche ou une vengeance. Dans tous les cas, l'estime de soi est inversement proportionnelle à l'assurance qui est affichée. Il s'agit de compenser et de se convaincre de sa valeur. Cette posture agressive est en plus contre-productive, car elle est énergivore et porteuse d'une grande violence, contre soi et contre les autres.
**Vers l'équilibre :** faire preuve d'empathie, en essayant de se mettre dans la peau de l'autre, chaque fois que l'on se prête à une comparaison dévalorisante ou vexante. Ce ressenti vous mettra certainement en lien avec des situations anciennes où vous teniez le rôle du dominé et du dévalorisé. Développer de la bienveillance envers soi. En appréciant et en valorisant les réussites basées sur vos propres compétences, et non sur les défaillances des autres.

MAJORITÉ DE D

## VOUS ÊTES DANS LA COMPARAISON SATISFACTION

« C'est déjà pas mal » et « Ç'aurait pu être pire » résument parfaitement votre système de comparaison. Vous comptabilisez prioritairement vos succès et progrès, et relativisez les épreuves. Cette posture, basée sur une bonne estime de soi et un esprit de gratitude, favorise la sérénité émotionnelle. Les relations bénéficient également de ce regard positif et bienveillant. Les comparaisons vous servent à donner encore plus de valeur à ce que vous êtes et à ce que vous possédez. Mais, aussi positive qu'elle soit, cette philosophie comporte un revers : celui de vous laisser gagner par une douce somnolence existentielle. En ne prenant que des points de comparaison inférieurs ou en ne focalisant que sur les progrès effectués, et non sur ceux qui restent à faire, on risque fort de passer de l'indulgence à l'autocomplaisance. C'est souvent le cas lorsque l'on a été très valorisé dans son enfance sans avoir vraiment à fournir les preuves de ses talents et de ses compétences. Au final, on développe une bonne estime de soi, mais on peut manquer d'ambition personnelle et faire du surplace.
**Vers l'équilibre :** cultiver l'exigence. En prenant, dans différents domaines de la vie quotidienne (travail, sport, culture), des points de comparaison légèrement supérieurs à vous et des modèles inspirants. Vous pouvez aussi vous demander dans quelle branche il vous reste des compétences à acquérir pour passer à un niveau de maîtrise supérieur. Bousculer ses croyances limitantes – « Ce n'est pas mon truc », « C'est trop dur pour moi » – permet aussi de sortir de sa routine.

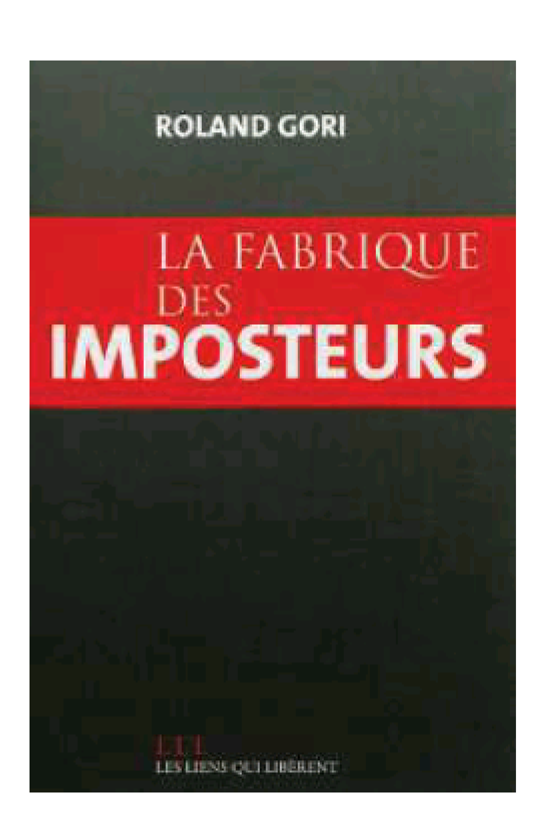
L'IDÉE

Les menteurs, tricheurs et autres séducteurs sont partout, et de plus en plus nombreux, assure **le psychanalyste Roland Gori, qui refuse de les stigmatiser.** L'origine de leur ascension se trouve, selon lui, dans les valeurs de performance.



# “Notre époque encourage et valorise l'imposture”

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE FRESNEL




Psychanalyste, professeur émérite de psychopathologie clinique à l'université d'Aix-Marseille, élève de Didier Anzieu[1], Roland Gori, 69 ans, a publié de nombreux ouvrages qui mettent en garde contre la multiplication des normes et des règles. En décembre 2008, il a lancé L'Appel des appels, mouvement regroupant des professionnels de la santé, de la justice et de l'éducation qui protestent contre le recours excessif à l'évaluation dans la pratique de leurs métiers. Il n'appartient à aucune chapelle, et ses influences vont de Freud à Winnicott en passant par Lacan. Son dernier ouvrage, *La Fabrique des imposteurs*, est publié chez Les Liens qui libèrent (LLL).

**Psychologies : Pensez-vous que nous sommes tous des imposteurs ?**

**Roland Gori :** Oui. L'imposture commence dès que vous vous camouflez, vous dissimulez, vous habillez. C'est une attitude tout à fait humaine : nous n'allons pas révéler nos peurs les plus secrètes, nos fantasmes les plus obscurs en société. Nous ne pouvons pas vivre « nus » aux yeux des autres. En revanche, il y a des degrés dans l'imposture. L'écart est large entre l'ensemble de dissimulations auxquelles nous ne pouvons pas échapper – les petits mensonges destinés à cacher des moments de plaisirs interdits, par exemple – et les grandes falsifications, comme celle du faux médecin Jean-Claude Romand[2]. Il faut donc distinguer les petits arrangements de la comédie sociale de la grande imposture.

**Qu'est-ce que « la figure de l'authentique imposteur » à laquelle votre livre s'intéresse ?**

**R.G. :** C'est un tartuffe, quelqu'un qui prend de fausses apparences pour tromper, séduire et abuser ses contemporains. Il cherche à se faire passer pour ce qu'il n'est pas à partir de l'attente des autres. C'est un hypocrite, un tricheur, un fraudeur. Il s'adapte parfaitement à l'univers dans lequel il évolue. Le seul problème, c'est qu'il change sans cesse d'avis : il peut tenir n'importe quel discours et ne s'approprie jamais les valeurs, les principes qu'il feint de défendre. C'est ce chef de service qui assure à son employé qu'il va tout faire pour sauver son emploi et qui discute ensuite avec son directeur des modalités les plus appropriées pour supprimer son poste. C'est cet homme d'affaires qui achète des entreprises avec des fonds qu'il n'a pas, cet homme politique qui promet de lutter contre la fraude aux impôts tout en ouvrant des comptes dans des paradis fiscaux. On a l'impression qu'il n'a aucune conviction, qu'il n'éprouve pas d'affects authentiques. La question est de savoir s'il y a quelqu'un sous l'habit. Est-ce qu'il y a un sujet ? Non. C'est surtout un vide ontologique, une simple éponge vivante absorbant les valeurs de son environnement. L'imposteur se faufile dans le maquis des normes sociales comme un caméléon insaisissable.

**Mais ce phénomène a toujours existé, non ? Vous citez d'ailleurs *Le Tartuffe*[3] de Molière, qui se déroule au XVIIe siècle...**

**R.G. :** C'est exact. L'imposture prend des formes différentes selon les siècles. Elle s'imprègne des valeurs du moment. L'imposteur s'adapte à l'époque dont il est le produit et à ses codes de conduite : chez Molière, il cultive les apparences du dévot avec son discours, ses rituels et ses génuflexions, mais il ne possède pas la foi et exploite ceux qui l'ont. Aujourd'hui, il tente de répondre aux attentes sociales qui se situent du côté de l'argent, d'un savoir expert qu'il n'a pas et de performances qu'il truque ou invente. Il triche comme Lance Armstrong, présente un faux bilan financier comme la Grèce pour satisfaire aux exigences du FMI, etc. Mais ce qui est nouveau, c'est l'ampleur du phénomène, le fait que notre société le fabrique et le favorise.

**Pourquoi notre époque l'encourage-t-elle ?**

**R.G. :** Parce que l'imposture devient une parade pour répondre aux demandes intenables d'un environnement de plus en plus exigeant. Nous évoluons dans un univers qui considère la vie comme un champ de courses, avec des résultats à atteindre, des scores à réaliser. Notre vie professionnelle, mais aussi intime, est quadrillée par un système d'expertise, la mise en place de règles, de conduites, de normes qui se sont sans cesse accrues depuis les années 1970. Dans le monde du travail, par exemple, avec les entretiens annuels d'évaluation qui recensent nos >>>

ISABELLE LÉVY-LEHMANN

> “Le sentiment d'imposture, au contraire de l'imposture elle-même, est très sain !”

>>> activités, fixent des objectifs et exigent des résultats. Il faut plus que jamais « se vendre », prouver sa valeur pour espérer rester en place voire grimper les échelons. Nous passons donc désormais plus de temps à devoir rendre compte de ce que nous faisons qu'à le faire. Conséquence : beaucoup trafiquent, élaborent des stratégies pour « gagner » ou répondre à des demandes de performances inatteignables. Il faut aller vite. Mais penser, réfléchir, élaborer, conceptualiser demande du temps. Ce qui est incompatible avec les exigences de rentabilité immédiate et les mesures quantitatives permanentes aujourd'hui privilégiées. Nous n'avons pas les moyens intellectuels d'aller au rythme que l'époque nous impose. Cette accélération est incompatible avec les capacités psychiques et sociales humaines. Et puis les individus sont angoissés parce qu'ils voient les filets de sécurité mis en place après-guerre tomber les uns après les autres : emploi à vie, retraites, sécurité sociale…

**Cet environnement est le même pour tous. Pourquoi certains basculent-ils dans l'imposture et pas d'autres ?**

**R.G. :** Dans un climat insécurisant et potentiellement dangereux, ceux qui ont été dans leur enfance confrontés à un terrible sentiment de trahison – au sein de leur famille, de leur milieu social –, ceux qui ont pris en flagrant délit de mensonge une figure de leur panthéon personnel – père, mère, oncle ou tante adorés… – ou bien encore ceux dont les proches ont exigé qu'ils grandissent trop vite se sentiront plus facilement contraints de mettre des talons ou des échasses pour faire semblant d'être à la hauteur. Ils ont dû s'identifier à des idéaux qui n'étaient pas les leurs pour être reconnus socialement et affectivement et, à partir de là, se sont abolis eux-mêmes. C'est comme si, pour eux, il n'y avait pas d'autre vie que celle des apparences et de la reconnaissance sociale dont ils bénéficient. Si vous leur enlevez leur image, ils se sentent menacés dans leur existence même. Ils sont nus, démasqués, se retrouvent confrontés à leurs mensonges et à une insupportable angoisse de néant.

**Souffrent-ils du « syndrome de l'imposture » ?**

**R.G. :** Non, au contraire. Le syndrome de l'imposture, c'est le sentiment d'être un imposteur dans la fonction ou à la place que l'on occupe. Exemple : vous êtes dans un cocktail mondain, vous regardez les gens autour de vous et vous trouvez que vous ne leur ressemblez pas du tout. Vous vous demandez ce que vous faites là. Ou vous occupez un poste, et vous avez le sentiment de ne pas être à la hauteur. Le sentiment d'imposture est très sain. Il signifie que nous savons que nous ne sommes pas réductibles à la fonction que nous exerçons. C'est l'intuition toute subjective qu'au fond notre être n'est pas confisqué, n'est pas épuisé par les apparences. C'est un antidote à la stratégie de l'imposture.

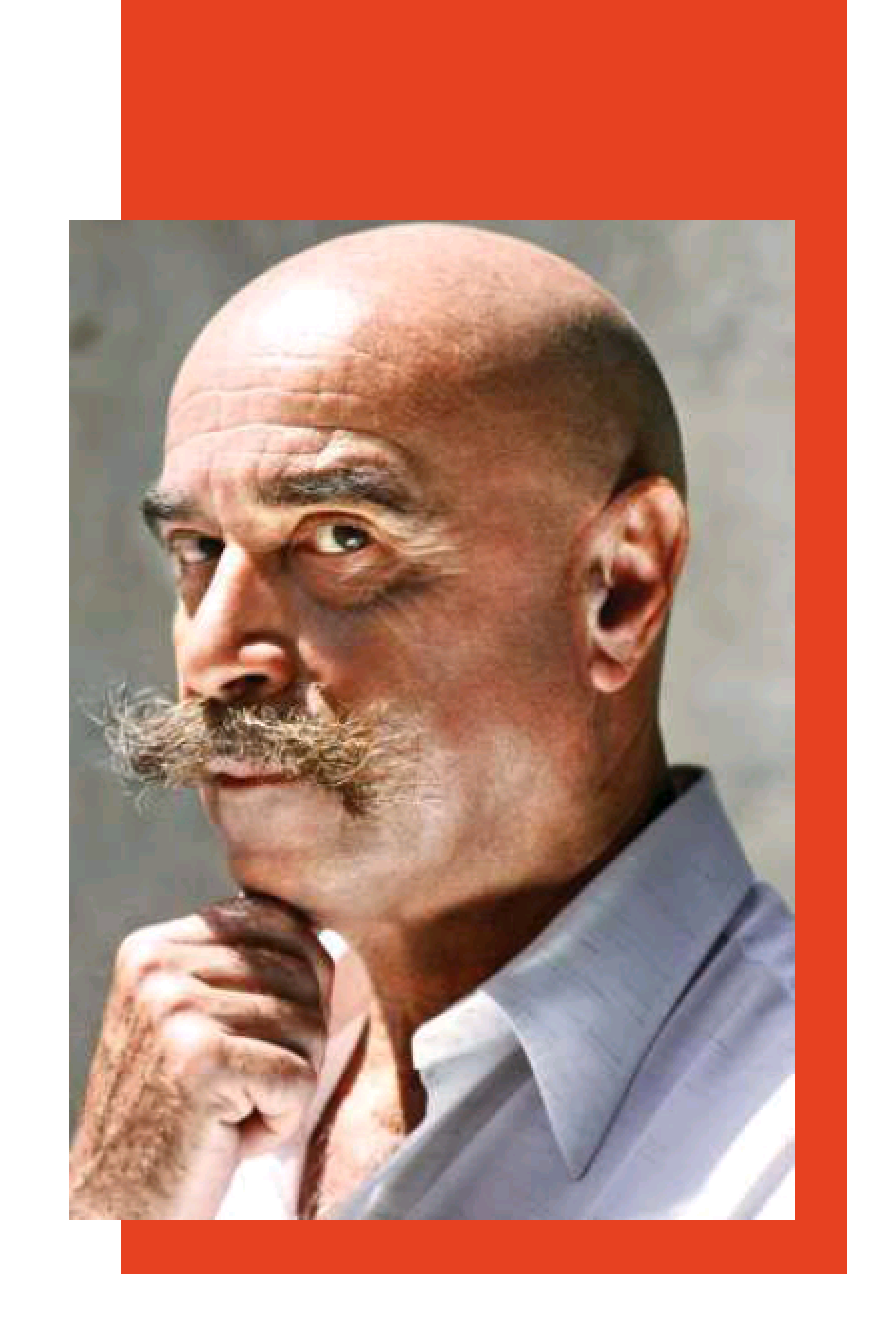
**Comment faire quand nous sommes confrontés à des imposteurs ? Existe-t-il des parades ?**

**R.G. :** Il faut dévoiler publiquement l'imposture, confronter l'imposteur, le mettre face à ses contradictions tout en lui offrant un environnement « sécure », ni trop intrusif ni trop négligent, pour lui permettre d'affronter l'angoisse d'exister. Sur un plan plus social, il faudrait s'efforcer de mettre en place, particulièrement dans le registre professionnel, des évaluations « vraies », « justes » : plutôt que calculer le nombre d'actes médicaux effectués par un médecin, nous pourrions vérifier s'il soigne bien ses patients ou non ; plutôt que compter le nombre d'heures de cours d'un enseignant, nous pourrions nous assurer qu'il fait progresser ses élèves, suscite passion et intérêt chez eux pour la matière qu'il enseigne. Ce n'est pas compliqué, et c'est autre chose que les protocoles standardisés qui décrivent formellement ce qui est bien, ce qui est mal et dont l'imposture se nourrit. À force de regarder le compteur, nous ne voyons plus la route. C'est comme cela, c'est pour cela que nous allons dans le décor.

*1. Didier Anzieu (1923-1999), psychanalyste et universitaire, est l'inventeur du concept de « moi-peau »* (Le Moi-Peau, *Dunod, 2001).*
*2. Jean-Claude Romand, faux médecin qui a caché sa vie réelle à ses proches pendant dix-huit ans avant de les assassiner en 1993.*
*3.* Le Tartuffe *de Molière (Gallimard, "Folio", 2013).*

Le sens du détail

Par Jean-Claude Kaufmann



# Bridezilla !

Un nouveau type de névrose s'abat sur nos pauvres personnes, touchant surtout les femmes. Comme souvent, le terme nous vient d'Amérique : *bridezilla !* Le mal s'empare de futures mariées qui, au lieu d'être tout à leur bonheur, sombrent dans des angoisses à répétition, ne parviennent plus à penser à autre chose, au point de s'enfermer dans une fixation obsessionnelle, rêvant de perfection et de bonheur absolu, imaginant la peur au ventre tous les ratés possibles, tous les cauchemars du monde. Parviendra-t-on à empêcher tante Huguette de chanter *Bambino* ? Le cortège à bicyclette va certes faire rire les copains, mais s'il pleut ? Et la robe, les agrafes sont trop serrées, c'est sûr ! *Bridezilla !* Les proches essaient de rassurer, tout en se sentant eux aussi gagnés par le stress. Le futur marié, moins électrique, commence à sérieusement fatiguer.

Le sujet peut faire rire et il fait rire, beaucoup : un reality-show[1] remporte même un certain succès aux États-Unis ! On s'amuse sans gêne, car, si les symptômes sont parfois éprouvants, la maladie ne dure guère. Pourtant, le sujet n'a rien de dérisoire. La furie prématrimoniale est un signe des temps, un détail qui dit beaucoup sur notre époque. Paradoxalement, elle éclate alors que le nombre de mariages diminue, que de jeunes couples lui préfèrent le pacs. Mais quand la décision est prise, tout peut s'emballer très vite, et prendre des dimensions gigantesques. On ne compte plus ni son argent ni son temps, on est prête à broder au crochet, trois mois durant s'il le faut, les incroyables pochettes de dentelle qui habilleront les menus. Ils n'en reviendront pas, ils seront béats d'admiration, suffoqués d'étonnement ! *Bridezilla !*

Pourquoi un tel emballement aujourd'hui ? Parce que le mariage a pris une nouvelle place dans nos vies, croisant deux choses très différentes. Du côté sérieux, il est le marqueur symbolique d'une véritable mutation identitaire, d'un changement du rapport au temps – de la vie au présent à la projection dans l'avenir. Cela n'est pas rien et nourrit des vibrations profondes. Mais il y a aussi un autre côté qui, apparemment plus frivole, n'en est pas moins vibrant. L'organisation de ce jour à nul autre pareil peut en effet atteindre au chef-d'œuvre personnel, exprimer quelque chose de soi, dans un moment exceptionnel, en rupture avec l'ordinaire. Une journée hors du temps, dont nous sommes les metteurs en scène, les stars étincelantes et, pour la mariée, la princesse ! Comment ne pas en perdre la tête ? *Bridezilla !* Attirés par ces lumières nouvelles du mariage, les homosexuels ne veulent pas être écartés de la fête, et rêvent de connaître les mêmes vibrations. Pour le meilleur et pour le pire. Car, bientôt, la tourmente pourrait eux aussi les emporter. *Bridezilla !*

*Jean-Claude Kaufmann, sociologue, réagit, dans ses chroniques, à un événement marquant de notre quotidien. Dernier ouvrage paru :* Mariage, petites histoires du grand jour *(Textuel, 2012).*

1. Bridezillas, *diffusé sur WE tv.*

AGLAÉ BORY POUR PSYCHOLOGIES






**Pour arriver chez nous fraîches et pimpantes.**
N'entre pas qui veut chez Mutti. Vertes ou abimées, les tomates sont impitoyablement rejetées. Puis elles doivent présenter la teneur correcte en sucres et en sels minéraux pour faire partie des élues. Alors elles sont pelées, épépinées puis tranchées, concassées ou centrifugées dans un délai de 3 heures maximum après leur arrivée. Pour garder intacts leur saveur et leur parfum. **Et c'est pour cela que le goût unique gorgé de soleil de nos tomates enchantera tous vos plats.**







www.mutti-parma.com/fr

# Être*bien* le cahier corps-esprit



COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS





# LA FAIM UN GRAND MYSTÈRE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD, AVEC ISABELLE ARTUS

Le ventre qui gargouille, une baisse de concentration, une sensation de faiblesse ou de froid… De la faim, nous connaissons les caractéristiques biologiques. Notre corps manifeste à sa façon un besoin vital : être nourri. Ce creux dans l'estomac vient nous rappeler qu'il est temps de faire le plein de « carburant ». Sans calories ni nutriments fournis par les aliments, nous ne pouvons fonctionner ni physiquement ni intellectuellement. Mais si cette sensation n'était qu'organique, nous ne mangerions que ce dont nous avons besoin. Or, nous sommes évidemment animés par d'autres motivations que la seule survie : la nourriture sollicite tous nos sens, provoque le désir, l'attirance pour un aliment plutôt qu'un autre, ainsi que le plaisir de le manger. Rien qu'en regardant un gâteau ou en lisant une recette de cuisine, nous salivons et pouvons sécréter de l'insuline. C'est la faim des yeux. Celle du nez pourra se déclencher à l'odeur alléchante d'un poulet rôti ou du pain dans la boulangerie. On est loin de la survie. La faim du cœur est, elle, intimement liée à nos souvenirs, à nos émotions. Elle nous pousse à manger moins pour le goût des aliments que pour les sensations de chaleur, d'amour, de protection qu'ils nous procurent. La nourriture comble alors l'ennui ou un vide affectif. Elle nous rassure, étouffe la colère, calme le stress et apaise l'angoisse. Aujourd'hui, les chercheurs s'intéressent à la faim neuronale. Comment ses mécanismes d'action très puissants brouillent-ils encore plus notre sensation de satiété ? Au cœur du sujet : le cerveau et les hormones.

CAROLINE DELMOTTE POUR PSYCHOLOGIES





>>>

## LES HORMONES NOUS RÉGULENT...

Depuis quelques années, au-delà des émotions, les neurosciences s'intéressent de près à un autre élément perturbateur, aussi puissant qu'elles : le cerveau et les hormones messagères. Les premiers signaux de la faim, gargouillis, vue brouillée, sensation de fatigue, etc., signalent une hypoglycémie, c'est-à-dire une baisse du niveau de sucre dans le sang. Le cerveau est informé de la situation via une hormone spécifique : la ghréline. Il réagit en sécrétant de l'adrénaline et de la noradrénaline, les mêmes hormones qu'en situation de stress, car un cerveau qui découvre qu'il a faim se met automatiquement en mode d'urgence. Résultat, nous mangeons et, comme la nature est bien faite, cette simple action fait remonter la glycémie. Dès lors, un nouveau message est envoyé au cerveau, notamment via la leptine. Rassuré, il sécrète de la sérotonine, hormone de la satiété, du bien-être. À l'autre bout de cette chaîne d'informations ultrarapide, nous sommes repus et cessons de manger.

Du moins, c'est ainsi que cela fonctionnait depuis des milliers d'années, quand l'homme était bien connecté aux signaux de sa faim, puis de sa satiété. Aujourd'hui, nous avons de plus en plus de mal à percevoir ces indicateurs et à agir en conséquence. Nous mangeons trop, nous mangeons mal, nous développons des maladies. Cette situation interpelle de nombreux scientifiques, qui cherchent à comprendre ce qui déséquilibre notre système de contrôle. Parmi les hypothèses les plus convaincantes, nous retrouvons la modification de la nature des aliments. « Celle-ci a davantage changé en cinquante ans qu'en cinquante siècles », rappelle Yann Rougier[1], médecin nutritionniste spécialisé en neurobiologie.

## ... LEURS MESSAGES SONT BROUILLÉS...

Comme l'a souligné le neuropsychiatre David Servan-Schreiber[2] pendant des années dans nos pages, les modes de production, de préparation, de conservation, de cuisson, ainsi que l'alimentation des animaux ont transformé la nature des aliments. Prenons les céréales : raffinées à l'extrême pour éviter qu'elles ne moisissent, elles ne contiennent plus ni fibres ni vitamines B. Les plats cuisinés industriels : presque tous sont enrichis en sucres rapides en guise de conservateurs ou d'exhausteurs de goût. Ces transformations successives multiplient les index glycémiques par deux et bouleversent la communication avec le cerveau. « À force d'ingérer cette nourriture transformée, trop sucrée, notre corps produit plus d'insuline pour tenter de rétablir l'équilibre », précise Yann Rougier. Cela explique l'augmentation du nombre de diabétiques dans le monde. Résultat, soit nous mangeons plus en réponse à ce surplus d'insuline, soit nous sommes raisonnables et finissons le repas en ressentant une légère hypoglycémie. Un comble ! Et comme le cerveau réagit en sécrétant de l'adrénaline, il fabrique ce que les chercheurs appellent une fausse faim, qui ne correspond ni à la réalité biologique (nous sortons de table) ni à une émotion, mais bien à un défaut de communication du cerveau.

Mais comme nous ignorons tout de ce qui se joue là-haut, nous nous jetons sur le premier morceau de chocolat qui passe, puis nous culpabilisons : >>>

CAROLINE DELMOTTE POUR PSYCHOLOGIES



>>> comment est-ce possible de grignoter en sortant de table ? J'ai tout le temps faim, je manque de volonté… Et le médecin nutritionniste de rappeler que « rien n'arrête un cerveau qui a faim » et que la volonté est insuffisante, pour ne pas dire inefficace, contre une hypoglycémie cérébrale.

## … MAIS NOUS POUVONS AGIR SUR ELLES

Les neurosciences apportent un nouvel éclairage pour mieux saisir les mystères de l'appétit, et donnent du grain à moudre à tous ceux qui cherchent à réguler la faim. Pour le meilleur mais aussi pour le pire. Au rayon du pire, nous avons vu apparaître une génération de médicaments coupe-faim (Isoméride, Mediator…) qui agissaient sur la synthèse de la sérotonine, histoire de faire croire au cerveau que la satiété était atteinte. Heureusement, les risques et effets secondaires étaient tels qu'ils ont été interdits, mais ils ont eu le temps de bien dérégler la chimie du cerveau de leurs utilisateurs.

Une autre façon de leurrer le cerveau est d'agir sur lui mécaniquement. C'est ce que proposent la plupart des produits que l'on trouve sur le marché des compléments alimentaires. À base de fibres naturelles – gomme de guar, de karaya ou de konjac, fucus, pectine de pomme, agar-agar… –, ils gonflent au contact des liquides dans l'estomac et donnent la sensation d'être rassasié. D'autres utilisent un mix des deux en agissant sur la ghréline, l'hormone qui cafte auprès du cerveau, et sur les fibres qui gonflent dans l'estomac. C'est le cas par exemple d'AppétiLight (pectine et nopal) chez Forté Pharma, ou d'Arkogélules Konjac chez Arkopharma. Chez Weight Watchers, on s'intéresse de près aux raisons qui poussent à manger bien au-delà de la faim. Ainsi le nouveau système ProPoints va-t-il plus loin que le simple calcul de l'apport énergétique d'un aliment – glucides, protéines, lipides et fibres – et prend-il en compte la puissance du cerveau dans les mécanismes de l'appétit. Néanmoins, la faim et son corollaire, la satiété, ont des origines si différentes (biologiques, émotionnelles, cérébrales) et des mécanismes de fonctionnement tellement complexes et propres à chacun qu'aucun produit ne peut prétendre la « couper ». C'est plutôt rassurant.

1. *Yann Rougier, auteur de* Se programmer pour guérir, la delta-médecine : de nouvelles réponses pratiques face au cancer *(Albin Michel, 2010), est membre fondateur de l'Institut de neuronutrition et de neurosciences appliquées (IN2A).*
2. *David Servan-Schreiber, auteur de* Guérir *et d'*Anticancer *(Pocket, "Évolution", 2011). Toutes les chroniques qu'il a publiées dans nos pages sont sur notre site psychologies.com, rubrique « Les experts de* Psychologies *».*

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***Manger en pleine conscience*** de Jan Chozen Bays. Préface de Gérard Apfeldorfer, psychiatre, et postface de Jon Kabat-Zinn, médecin biologiste. Face aux régimes voués à l'échec, pourquoi ne pas essayer la pleine conscience ? Appliquée à l'alimentation, elle permet de décourager les « voix intérieures » qui nous poussent à craquer sur n'importe quoi. Des exercices simples avec un CD de méditations guidées (Les Arènes, 2013).

CAROLINE DELMOTTE POUR PSYCHOLOGIES

# 02/05 AU 31/07/13

# MA CUISINE SUR MESURE À CRÉDIT 0%*

TAEG FIXE

## SUR LES MEUBLES ET L'ÉLECTROMÉNAGER

Offre valable pour tout financement supérieur à 3 500 € sur une durée de 25 à 36 mois.

Pour un crédit accessoire à une vente de 3 500 € : 25 **mensualités de 140 €,** hors assurance, **soit un montant total dû de 3 500 € et le TAEG fixe est de 0%.**
Taux débiteur fixe de 0%.
Le coût mensuel de l'assurance facultative est de 6 € et s'ajoute aux mensualités ci-dessus.

**UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.**

* Offre réservée aux particuliers sous réserve d'acceptation par le Prêteur : MENAFINANCE - SA capital de 5.931.456€ - 319 416 764 RCS Evry - Rue du Bois Sauvage, 91038 Evry Cedex - Mandataire d'intermédiaire en assurance, inscrit à l'ORIAS sous le n° 08 042 822 (consultable sur www.orias.fr). Cette publicité est diffusée par Etablissements DARTY et FILS SAS (129 Avenue Gallieni, 93140 Bondy, immatriculé sous le n° Orias 11064233 consultable sur www.orias.fr) qui est Mandataire bancaire de MENAFINANCE, et apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit sans agir en qualité de prêteur. Le coût du crédit est pris en charge par DARTY. Vous disposez d'un droit de rétractation.




Retrouvez toutes les cuisines DARTY et l'adresse de nos magasins sur darty.com

**ma cuisine sur mesure**

PRATIQUE

# Comment se reconnecter à sa faim

Avec **Simone Prigent,** diététicienne nutritionniste, **Yann Rougier,** nutritionniste, et **Laurent Chevallier[1],** consultant en nutrition.



## PLUS DE PROTÉINES

Les aliments à privilégier sont de plusieurs natures. Ceux riches en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, hormone de la détente et de l'appétit contrôlé : la volaille (surtout la dinde) et les viandes en général, les œufs, les produits laitiers, les légumes secs, l'avocat, l'avoine, le germe de blé… Certains compléments alimentaires, comme Quantacalm (PhytoQuant), Noxidrim 5-HTP (Solgar) et L-Tryptophane 220 mg (EA Pharma Granions), contiennent du tryptophane. Les aliments « satiétogènes », riches en protéines et en fibres : protéines animales (viande, poisson, œufs, fromage) et végétales (légumes secs et produits à base de soja, comme le tofu). Les fibres solubles qui se gonflent d'eau, donc occupent un certain volume dans l'estomac : pectine des fruits (pomme), rouges en particulier (framboises, cassis, groseilles), agar-agar, mucilages. Les fibres insolubles, qui favorisent le transit intestinal, le ralentissement de l'assimilation des sucres et la capture partielle de certaines graisses : céréales complètes, légumes secs et verts.

## MOINS DE STRESS

Stress chronique et chocs émotionnels favorisent le binôme adrénaline et cortisol, « dévoreurs » de sérotonine et de dopamine, clés de la satiété. Privilégier tout ce qui diminue l'impact neurobiologique du stress pour atténuer ces « fausses faims ». Conseils de Yann Rougier : respirer en visualisant toutes les parties du corps, de la tête aux pieds ou inversement, pendant dix à quinze minutes avant chaque repas. Inspirer sur trois temps, retenir trois temps ; à l'expire, visualiser mentalement sur six temps son souffle. Inspirer et expirer en diffusant le souffle dans le cou, le thorax, le plexus, etc. Ce scan mental comporte deux avantages : permettre de recoordonner le schéma corporel, procurant une plus grande résistance au stress et couper le flux de pensées. Cet exercice ôte physiologiquement la charge de stress de l'organisme, et permet d'inhaler moins d'oxygène et de rejeter plus de gaz carbonique (acide organique), donc de débarrasser d'acidité le corps et de freiner la production de radicaux libres.

## PLUS D'ACTIVITÉS

De l'activité physique, oui, mais pas trop ! Quarante-cinq minutes de marche rythmée, en balançant les bras et les jambes, recharge en sérotonine, rééquilibre le système nerveux, ortho et parasympathique, et apaise durablement, contrairement au jogging qui produit des endorphines et n'apporte un bien-être qu'à court terme. La natation possède un avantage indéniable : l'eau. Son côté maternant adoucit le système nerveux central, et l'apesanteur respecte les articulations.
Tous les sports, pratiqués avec enthousiasme, mais aussi les loisirs (cinéma, théâtre…) renvoyant à un partage affectif, social, ou les sollicitations socio-émotionnelles favorisent la synthèse de la sérotonine et sont satiétogènes.

## PLUS D'EAU

Jus et sodas sucrés ou édulcorés perturbent les messages reçus par le cerveau : incapable de les distinguer d'un aliment, il modifie les sensations de faim et de satiété. Souvent très sucrées et glacées, ces boissons entraînent une « fausse » hydratation : elles donnent une impression de fraîcheur en bouche mais ne désaltèrent pas. Il est essentiel de réhabiliter l'eau.

MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

1. *Auteur du* Livre antitoxique *(Fayard, 2013).*

*Vos kilos s'envolent grâce au régime*

UNE BOUTEILLE MATIN, MIDI ET SOIR

# CÉDUVENT

peut entraîner des ballonnements

**CÉDUVENT** *c'est le régime qui décoiffe !*
*En suivant le régime* **CÉDUVENT** *, vous vous sentirez rapidement légère comme un nuage.*
*Sensation de légèreté dès la première bouteille !*

Le véritable
Céduvent
25cl

# FAITES PLUTÔT CONFIANCE À GERLINÉA

## et perdez du poids sans avaler n'importe quoi.




**EFFICACITÉ RECONNUE**

**Perte de poids réelle**
Les substituts de repas sont les seuls aliments minceur dont l'efficacité sur la perte et le maintien du poids a été reconnue et validée par la réglementation européenne*.

**Équilibre nutritionnel**
Les substituts de repas ont une composition nutritionnelle réglementée afin de garantir les apports en nutriments essentiels (protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux) malgré des apports caloriques réduits. Ils aident à mincir en préservant sa santé.

gerlinea.fr

*Gerlinéa*
mincir tout simplement

* En période de régime, il est important de maintenir une consommation quotidienne de liquide suffisante et compléter les substituts de repas par d'autres aliments peu caloriques. Pour contribuer à la perte de poids, remplacez 2 repas journaliers d'un régime hypocalorique par un substitut de repas. Pour une aide au maintien du poids après une perte, substituez au cours d'un régime hypocalorique 1 repas journalier par un substitut de repas.



# UN PARFUM D'ANTICONFORMISME

De nouvelles fragrances s'affranchissent des codes de la parfumerie classique. Leur sillage donne irrésistiblement envie de se démarquer et de renouer avec sa singularité.

PAR VALÉRIE NAHMIAS



## L'HISTOIRE À CONTRE-COURANT

### Avec Élisabeth de Feydeau[1], historienne du parfum

**1889** À une époque où il fallait que le parfum soit la photographie d'une fleur, Jicky de Guerlain évoque un souvenir, mêle à sa composition des molécules de synthèse et marque le début de la parfumerie moderne.
**1921** C'est la révolution N° 5 de Chanel. Mademoiselle voulait un parfum « fabriqué » comme une robe, pensé, cousu, conceptuel. Il contiendrait les plus belles fleurs, mais plutôt qu'évoquer leurs arômes, il devrait sentir « la » femme. Sur la base d'un bouquet floral classique et discernable, le parfumeur Ernest Beaux ajoute une telle dose d'aldéhydes qu'il abstrait l'odeur connue des fleurs, pour la rendre ultramoderne.
**1970-1980** Une nouvelle vague, inspirée par Serge Lutens, favorise l'émergence d'une parfumerie « de niche ». Le nez redevient artiste. Frédéric Malle ou L'Artisan Parfumeur font partie de ce courant anticonformiste. Resté un temps dans la pénombre avant d'engendrer les lignes exclusives de grandes maisons comme Chanel, Hermès, Armani, Dior, Cartier ou Van Cleef & Arpels, il s'exprime aujourd'hui au grand jour.

1. *Auteure des* Parfums, histoire, anthologie, dictionnaire *(Robert Laffont, 2011).*

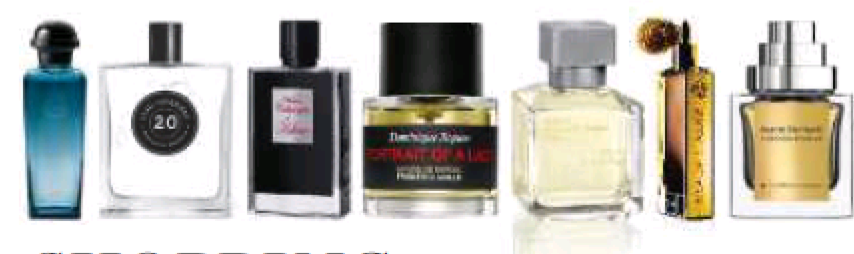
Si un beau parfum se mesure à la qualité de ses ingrédients et à son architecture, le supplément d'émotion insufflé parfois attire les âmes en quête de sensations. Les créateurs s'appellent Byredo, Jovoy, Le Labo, Francis Kurkdjian, Pierre Guillaume ou Tom Daxon… Pour écrire leurs histoires, ils partent d'une page blanche et puisent dans leur vécu. Obstinés, ils sillonnent les labos, respirent la nature et font ce qui leur plaît. C'est ainsi qu'ils échappent aux diktats pour composer en toute liberté des fragrances, autant de fusions de matières premières d'exception et de molécules de synthèse virtuoses, dont on ne sait plus lesquelles tirent leur force des autres tant l'accord est bien fait. En agissant ainsi, l'artiste rend à la parfumerie ses lettres de noblesse. « Ces parfums renouent avec un art ancestral où ils étaient une suggestion, le début d'une histoire qui allait se transformer au contact de la peau, raconte Élisabeth de Feydeau, historienne du parfum. Edmond Roudnitska, maître parfumeur à qui l'on doit entre autres Femme de Rochas, Eau sauvage et Diorella de Dior, ainsi qu'Eau d'Hermès, les considérait comme des "actes de pensées poétiques". » Et la poésie, rattrapée au vol par ces parfumeurs mi-architectes mi-écrivains, est précisément ce qui nous fait envie. >>>

CAROLINE DELMOTTE

>>> **Quelques notes d'audace** Ce sont les molécules de synthèse qui permettent au créateur de flouter les contours de sa composition jusqu'à la rendre abstraite. « Même si nous sommes idéalistes, nous ne sommes pas là pour épater la galerie ou pour faire de l'art, énonce Pierre Guillaume, fondateur de Parfumerie générale. Une formule se construit sur une histoire, donne du corps à des notes olfactives, recrée une ambiance particulière. Les accords sont tellement fondus, les matières premières se répondent de telle façon que l'on ne peut plus les deviner individuellement. Elles forment alors une autre odeur, encore inédite. » Non dénuée d'audace, l'écriture de ces parfums respecte néanmoins les fondamentaux du luxe et de la haute parfumerie. Ainsi Myrrhe et Délires, neuvième opus de la collection L'Art et la Matière de Guerlain : mise en majesté dans cette composition, la myrrhe n'est pas là où on l'attend. Ses notes sombres, balsamiques et quasi religieuses s'estompent pour laisser place à une aura espiègle, solaire. Passée entre les mains du parfumeur Thierry Wasser, la myrrhe respire désormais la chaleur de l'été.

**Un zeste d'androgynie** Alors que l'ambivalence plane sur notre société, les deux sexes s'adonnent aux jeux de rôle. Nous partageons nos vêtements, nos produits de beauté, nous empruntons les caractéristiques de l'autre pour construire notre identité, parfois, aussi, pour mieux nous camoufler. Le parfum devient universel. « Quand je crée, je ne pense ni à une femme, ni à un homme, mais au parfum. La personne qui le portera lui donnera un genre féminin ou masculin », confie Jean-Claude Ellena, parfumeur exclusif pour Hermès. Les matières brutes s'arrondissent, les fleurs délicates gagnent en puissance. Mais rien ne va de soi. Encore faut-il accepter l'alchimie de la fragrance et sa résonance au contact de la peau. L'exposer, l'aimer et l'assumer pour que son ampleur trouve sa note idéale, c'est-à-dire en parfaite affinité avec ce que nous sommes. Alors, seulement, le parfum devient nôtre et signe notre allure.

**Un jus confidentiel** Oublié les noms célèbres, les images d'égéries, l'appartenance au groupe qui rassure. Ces constructions olfactives répondent à nos désirs profonds de confidentialité. Leurs écrins, des flacons sobres, carrés ou ronds, ne présentent aucun signe extérieur de richesse ; et s'ils affichent une étiquette, ce n'est certainement pas pour qu'elle nous colle à la peau et que nous nous entendions dire : « Tiens, tu sens ceci ou cela. » Notre parfum est inconnu, étranger, insolite ; et, s'il nous va bien, nous devenons attirants. Ce besoin de nouveauté n'enlève rien à celui de séduire, bien au contraire... Nous voulons que les gens se retournent sur notre passage, s'interrogent sur notre sillage. « Je travaille sur plusieurs niveaux d'émotion. L'abstraction, l'interprétation d'une idée..., on y entre comme on veut. À chacun de transformer le parfum, d'accepter le terrain de jeu que je lui propose », déclare Jean-Claude Ellena.
Ajouter sa touche au parfum, créer sa légende, mais également suivre son instinct sont redevenus essentiels au quotidien. Ainsi, nous sommes prêts à pousser la porte d'une parfumerie où l'on va nous proposer quelque chose de différent, d'inédit, d'exclusif, mais avant tout qui nous ressemble. Des effluves comme expression de notre intimité. D'une certaine façon, c'est aussi se libérer du conformisme ambiant.



## SHOPPING

**Bienfaisante** Verte, fraîche et boisée, on trouve aussi dans le nom de cette Cologne le mythe de Narcisse : des effluves comme un miroir, des odeurs captives.
Eau de narcisse bleu, Hermès, 89 € les 100 ml.

**Enchanteresse** Elle a ce côté terre brûlée, encens, mais le message olfactif n'est rattaché à aucune réalité. Une séduction suffisamment simple pour laisser place à l'imaginaire de chacun.
L'Eau guerrière, Parfumerie générale, 90 € les 50 ml.

**Éthérée** Magnolia, vétiver, fleur de nénuphar ou cardamome sont diffusés à dose infinitésimale. Composé par Calice Becker, ce parfum est une ode à la méditation.
Water Calligraphy, Kilian, 175 € les 50 ml.

**« Glamoureuse »** Dominique Ropion rend ici hommage aux élégantes qui n'ont pas froid aux yeux. Bien de son temps, cette composition ne craint pas les notes affirmées de rose, de bois et de patchouli.
Portrait of a Lady, Frédéric Malle, 155 € les 50 ml.

**Charnelle** Comme un réveil dans des draps de lin blanc. Thym blanc, lavande et fleur de violette pénètrent l'atmosphère. Un petit délice qui nous suit toute la matinée.
Absolue pour le matin, Francis Kurkdjian, 115 € les 70 ml.

**Orientale** Gourmande, oui, mais pas sucrée. C'est ainsi que s'avance la myrrhe, entourée de notes de réglisse, de benjoin, de vanille, d'osmenthus et de feuille de violette.
Myrrhe et Délires, collection L'Art et la Matière, Guerlain, 180 € les 75 ml.

**Plein soleil** Embruns marins vivifiants, notes de carambole et d'ylang-ylang tropical, bois de santal sensuel... Le parfumeur Bertrand Duchaufour nous offre un aller simple pour le paradis.
Aurore nomade, collection Excessive, The Different Company, 160 € les 50 ml.

### POUR ALLER PLUS LOIN

**Psychologies.com** Retrouvez plus de parfums encore dans la rubrique « Beauté » de Psychologies.com.





# DÉCOTHÉRAPIE : L'HARMONIE EST EN NOUS !

Le soin que nous mettons à décorer notre maison est une jolie façon de trouver notre équilibre intérieur. Pour les décothérapeutes, les psychodécorateurs ou les psychanalystes, aménager son espace de vie est un révélateur de soi et une source d'épanouissement.



PAR SANDRINE YOUKNOVSKI

CAROLINE DELMOTTE



Le chanteur Bénabar lui a consacré une chanson[1], décrivant par le menu l'installation du couple, les naissances, les enfants qui grandissent et qui s'en vont, les petits-enfants qui reviennent. Les changements de vie qui transforment la maison, le soin que nous mettons à l'aménager, à la décorer, tout cela vise à y passer des moments agréables et protégés. Les designers de mobilier ont parfaitement intégré notre envie de protection. D'autant plus que les difficultés économiques de ces dernières années ont fait de l'habitat une de nos valeurs refuges. « Notre mission n'est pas uniquement esthétique, nous sommes très attachés à apporter de l'apaisement et de la chaleur, explique Gilles Bonan, président du directoire du groupe Roche Bobois. Une large partie de notre clientèle aspire à puiser de nouvelles forces dans le réaménagement de son intérieur. Aussi sommes-nous très attentifs au choix des matériaux, des tissus, aux ambiances que nous mettons en scène. » Pour la psychanalyse, la décoration est notre troisième enveloppe, après la peau et le vêtement, c'est pourquoi nous cherchons à l'entretenir, à l'embellir. Un postulat que traduit Jean-Philippe Cache, designer, décorateur et décothérapeute : « Notre intérieur physique reflète notre intérieur psychologique. » Mais notre habitation est-elle toujours ce lieu réconfortant auquel nous aspirons ? Comment l'améliorer pour nous y sentir mieux ?

## La vibration des couleurs

C'est dans le feng shui, discipline chinoise millénaire, que l'« art d'aller bien chez soi » puise son inspiration. L'idée étant que l'aménagement de notre milieu de vie selon un certain nombre de principes, parmi lesquels la circulation de l'énergie, la complémentarité du yin et du yang et la théorie des cinq éléments – eau, terre, feu, métal et bois –, permet d'atteindre la plénitude physique, morale et intellectuelle. « Notre psyché dialogue dans un va-et-vient constant avec nos aménagements, eux-mêmes reflets de nos états psychiques », constate Alexandra Viragh, auteure de *Vastu, la psychodécoration inspirée de l'Inde*[2]. Car, si la maison nous transmet son énergie, nous déchargeons sur elle nos tensions, rappelle le psychiatre et psychanalyste Alberto Eiguer[3]. C'est ce que nous ressentons chez les autres et qui nous fait dire qu'une maison dégage de bonnes ou de mauvaises ondes. Pour nous aider à lutter contre le stress, le mauvais sommeil, etc., les décothérapeutes agissent sur les éléments qui composent notre décor. Par exemple, chaque couleur possède une vibration. Celle-ci entre en résonance avec soi, mais pas toujours de la manière que l'on croit. « Il est plus facile de monter en stress dans un univers blanc, dépouillé, que dans un espace réchauffé de jaune, une couleur sociale, ou encore où le bois est présent », remarque Thomas Thibon, aménageur d'espace. Il aura fallu des années à Laurence, 45 ans, pour réussir à faire entrer la couleur chez elle. Longtemps, elle a pensé que le blanc et l'épure qu'elle avait choisis pour son appartement étaient source de zen : « C'était exactement comme je voulais, mais je n'arrivais pas à m'approprier l'espace. » C'est l'installation de sa cheminée et son premier feu de bois qui ont introduit la chaleur et le jaune. Ont suivi les rideaux et les coussins rouges. « C'est comme si je m'autorisais enfin à habiter chez moi, donc à vivre. » >>>

TÉMOIGNAGE

BÉNÉDYCTE, 45 ANS

## « Le feng shui a sauvé notre couple »

**« Avec mes deux filles et mon compagnon, nous formons une famille recomposée. Ces derniers temps, notre relation amoureuse, familiale et professionnelle – nous travaillons dans le même cabinet : lui est kiné, j'enseigne le yoga – était difficile. Il y avait de la séparation dans l'air. Nous avons décidé de faire appel à une de nos amies, devenue maître feng shui, pour nous aider. Elle est venue avec son pendule, et a fait un historique de l'immeuble. Elle a ensuite évalué les points forts et les points faibles, puis a proposé un rééquilibrage énergétique à travers un choix de couleurs et de matières. Curieusement, les teintes suggérées, très différentes de nos goûts et de ce que nous avions, nous allaient. À la place de l'ordinateur qui se trouvait dans la zone "bois", nous avons mis un meuble en bois. Nous avons cessé d'allumer des bougies dans ce qu'elle a identifié comme la zone "feu". Le plus spectaculaire a été le résultat sur ma fille de 15 ans : elle souffrait d'asthme, d'allergies, déprimait et était en conflit avec mon compagnon. Après avoir hurlé qu'on lui ait changé sa chambre sans la consulter, elle avoue dormir et respirer mieux. Elle est moins stressée, nos rapports se sont apaisés. Hasard ou coïncidence ? Trois mois après la fin des travaux, mon compagnon et moi sommes toujours ensemble. »** Propos recueillis par ISABELLE ARTUS

POUR ALLER PLUS LOIN : ***168 Façons feng shui d'organiser votre maison*** de Lillian Too (Guy Trédaniel Éditeur, 2013).



NOUVEAU GOÛT FRAMBOISE

# TOPSLIM® 3 EN 1

## 3 actions pour vous aider à mincir et rester au top

### Cet été, ne vous cachez plus derrière votre paréo

Les beaux jours reviennent, le moment de sortir vos jupes et votre maillot de bain approche. Vous souhaitez retrouver la forme et dévoiler vos courbes mais les petits plaisirs de l'hiver sont encore visibles. Pour vous, Oenobiol enrichit sa gamme **Topslim® 3 en 1**, un programme minceur de 14 jours, avec un nouveau goût framboise.

### La clé de votre succès : atteindre votre objectif minceur réaliste via une formule triple action

Le test du maillot de bain approchant, vous voudriez bien vous séparer de ces quelques kilos en trop avant l'été. Or, les régimes peuvent être parfois cause de fatigue et de baisse de tonus. Avec **Topslim® 3 en 1**, retrouvez votre jolie silhouette tout en restant au top de votre forme.

### Allier le goût à l'efficacité

Pour compléter sa gamme **Topslim® 3 en 1**, déjà disponible au goût rafraîchissant de thé pêche, Oenobiol® a développé une nouvelle formule goût framboise. Avec Oenobiol®, atteignez votre objectif minceur en conservant le plaisir du goût !
Son format stick ultra-pratique vous permet de l'emmener partout avec vous : au bureau, à la maison ou à la salle de sport.

## **1** Brûler les graisses. **2** Réduire la fatigue. **3** Contrôler le poids.

Allié à une activité physique régulière et une alimentation équilibrée, **Topslim® 3 en 1** est un complément alimentaire qui vous aide à atteindre votre objectif minceur en seulement 14 jours. Ne vous cachez plus derrière votre paréo et profitez pleinement de votre été !

Sa formule triple action vous aide à :
1. Brûler les graisses grâce à son extrait de thé vert
2. Réduire la fatigue grâce à la vitamine C
3. Contrôler le poids avec son extrait de guarana

**Oenobiol® Topslim® 3 en 1**
**Complément alimentaire :**
1 sachet par jour à diluer dans une bouteille d'eau d'1,5 litre. Programme minceur de 14 jours.

Composition, statut nutritionnel et régime minceur personnalisé sur www.oenobiol.fr

### Profitez de l'été tout en beauté avec Oenobiol® !

Du 15 avril au 15 juin 2013 inclus

+ 2€ = 3 mois d'abonnement* ELLE







* Pour l'achat de 2 produits Oenobiol® + 2€. Offre valable du 15 avril au 15 juin 2013 sur tous les produits de la gamme hors Topslim® Liporéducteur, dans la limite des stocks disponibles et auprès de nos distributeurs agréés. Modalités complètes sur www.offre-elle.oenobiol.fr, sur le point de vente ou au 0 970 805 100 (prix d'un appel local).

À L'EXTRAIT DE THÉ VERT – GOÛT FRAMBOISE

### NOUVEAU GOÛT





Retrouvez la communauté Oenobiol® sur facebook.

Disponible chez votre pharmacien.

OENOBIOL, LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR.®

7000004587-04/13

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - WWW.MANGERBOUGER.FR

>>> « On retrouve dans chaque habitation une part cognitive, une part ergonomique et une part esthétique, détaille Franck Dupuy[4], architecte d'intérieur designer et ergonome. Utiliser le nombre d'or, les symboles positifs, jouer sur la lumière permet de redonner du sens aux espaces et de créer une unité afin que ces axes s'équilibrent. »

## L'envers du décor

La psychanalyse nous a appris que le choix de notre maison, la façon dont nous la meublons ne sont pas le seul fait de décisions conscientes, mais aussi de forces inconscientes. Certains vivent dans des lieux dépouillés, prêts à être quittés « du jour au lendemain ». D'autres aménagent, font des travaux, redécorent sans cesse. Ils semblent n'être jamais satisfaits du résultat. Sophie, 50 ans, avait l'habitude de changer ses meubles de place plusieurs fois par an. C'est une épreuve professionnelle et le début d'un coaching thérapeutique qui l'ont conduite à se « poser » : « Je n'ai plus envie de les bouger. Je sais que ce n'est pas parfait, mais ils vont rester comme ça longtemps. »
Nos choix en disent long sur les schémas latents qui structurent notre foyer. « Des canapés disposés face à face évoquent la dualité, un lieu de débats ; un canapé et deux fauteuils qui se font face suggèrent des rapports hiérarchiques, tandis qu'un canapé d'angle rassemble la famille et la porte vers l'extérieur », analyse Laurianne Kaprielian[5], spécialiste en sciences de l'habitat.
Si certains lieux de vie peuvent encourager l'épanouissement personnel, d'autres, au contraire, l'entravent. C'est le cas des maisons peu fonctionnelles ou pleines de meubles hérités d'aïeuls au souvenir peut-être douloureux. Par exemple, pourquoi une maison est-elle mal rangée ? Pourquoi l'avons-nous choisie si peu pratique ? « Parfois, c'est une façon d'occulter ce que l'on ne veut pas aborder : changer de profession, de partenaire », avance Alberto Eiguer.
« J'étais en couple et je me suis installée chez mon ami pendant les deux ans qu'ont duré mes travaux, confie Sandrine, 38 ans. Or l'agencement de mon nouvel appartement, que j'ai entièrement conçu, excluait la vie à deux. Je ne m'en suis pas rendu compte sur le moment, mais, une fois l'appartement aménagé, j'ai rompu. »
Faire le ménage autour de soi, se débarrasser des objets devenus inutiles, consulter un décothérapeute permet de mettre de l'ordre dans sa vie et d'évoluer. « Lorsque j'étudie un habitat, les occupants prennent conscience de leurs problèmes, en me racontant le pourquoi du comment de leur déco. Mon intervention permet de les mettre à nu. C'est ensuite à eux de décider s'ils souhaitent poursuivre le travail avec un psy », assure Laurianne Kaprielian. Qu'on le veuille ou non, nos souvenirs nous accompagnent. Toutes nos maisons passées et à venir se construisent et s'aménagent sur le modèle de la maison de notre enfance, inscrite en nous et précieux témoignage de nos apprentissages. C'est le lieu qui nous sert de cadre ou, comme l'évoque le psychologue Patrick Estrade[6], « le ventre de la mère », cet endroit d'où nous venons et où nous sommes toujours tentés de retourner.

PRATIQUE

## PETITE SÉANCE DE DÉCOTHÉRAPIE

**Jouez avec les énergies** pour une maison en paix. Équilibrez les cinq éléments dans les pièces, orientez vos meubles en fonction des points cardinaux : les appareils ménagers plutôt au sud-est et au nord-ouest, les meubles anciens et hérités au sud, la tête de lit au nord, la table à manger à l'ouest…
**Éveillez vos cinq sens** en disposant des matières agréables au toucher et des objets beaux à regarder, en diffusant des odeurs douces, de la musique, et en convoquant la part d'imaginaire grâce à de beaux livres de voyage ou de cuisine.
**Fluidifiez l'espace** pour que rien ne s'impose ni ne fasse blocage. Il faut laisser de la place dans les pièces et les couloirs pour pouvoir circuler librement.
**Accordez à chacun son territoire** en faisant en sorte que tous les occupants se sentent chez eux. Ne reléguez pas le fauteuil fétiche de votre partenaire à la cave sous le prétexte qu'il est encombrant. Évitez d'intervenir dans la décoration et le rangement de la chambre d'un adolescent : son désordre est essentiel à sa construction !
**Éliminez le stress** comme on chasse les poussières : aérez, nettoyez, réparez, triez, rangez, même les espaces « remplis ». Disposez chaque objet à sa juste place en évitant d'accrocher les photos de ceux que vous aimez dans les toilettes, ou d'installer le téléviseur dans la chambre…

1. Quatre Murs et un toit, *in* Reprise des négociations *de Bénabar (Jive Epic, 2005).*
2. Vastu, la psychodécoration inspirée de l'Inde *d'Alexandra Viragh (Le Souffle d'or, 2012).*
3. *Alberto Eiguer, auteur de* Votre maison vous révèle, comment être bien chez soi *(Michel Lafon, 2013).*
4. *Franck Dupuy, créateur du site psychodeco.fr.*
5. *Laurianne Kaprielian-Barthet, auteure de* La Crise vue de l'intérieur *(Books on Demand, 2009).*
6. *Patrick Estrade, auteur de* La Maison sur le divan *(Pocket, "Évolution", 2010).*

NOUVEAU **DERMAZERO**

# *Notre peau dit oui à l'essentiel*

***Zéro** tensio-actif agressif, **zéro** paraben, **zéro** colorant, **zéro** savon, **zéro** alcool… mais **100 %** protection et une hydratation renforcée ! La nouvelle gamme de crèmes lavantes **Dermazero** de Rogé Cavaillès apporte l'essentiel à notre peau.*

De plus en plus de femmes ont la peau sensible : tiraillements, picotements, démangeaisons et rougeurs se font ressentir, notamment avec le froid, l'eau calcaire, la fatigue, voire le stress. Ces peaux délicates supportent mal les produits lavants classiques, souvent formulés avec des agents nettoyants trop agressifs.

## 0 % TENSIO-ACTIF AGRESSIF

Marque experte des peaux sensibles vendue en pharmacie, Rogé Cavaillès est reconnue pour ses formulations à base d'agents surgras, respectueuses de l'épiderme. Toujours innovante, elle apporte une réponse avec Dermazero, une gamme de crèmes lavantes pour apporter l'essentiel aux peaux sensibles de toute la famille. Enrichie en agents surgras, sa formule contient 0 % de tensio-actif agressif. **Résultat :** Dermazero nettoie délicatement sans agresser et dépose un film protecteur sur l'épiderme. Votre peau est incroyablement souple et douce… un vrai réconfort.

### *Côté dermato*

Il faut le savoir : douches et bains quotidiens irritent la peau. En particulier les peaux délicates… Certains actifs contenus dans savons et gels peuvent abîmer le film protecteur de l'épiderme. L'eau trop chaude, trop calcaire aussi… Le conseil : n'utilisez que des produits lavants sans aucun actif irritant. N'abusez pas des bains prolongés, ni des gommages. En bref : soyez doux avec votre épiderme !

***Dermazero plus de protection plus de soin***

**Des agents surgras et hydratants**
Huile d'amande douce, huile de noyaux de pêche, dérivés de glycérides pour protéger le film hydrolipidique, glycérine, protéines de lait, pour préserver l'hydratation.

**Une tolérance testée**
Sous contrôle dermatologique.

## Dermazero : des crèmes lavantes pour toute la famille

Quatre formules exclusives conditionnées dans des flacons-pompes (300 ou 500 ml).

- **Extra-douce** pour peaux sensibles
- **Hydratante** pour peaux sèches
- **Dermo-apaisante** pour peaux réactives
- **Bébé** pour peaux de bébé.

Plus d'infos sur Dermazero : **www.rogecavailles.fr**



***EN VENTE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.***

Rogé Cavaillès







# ALORS, ON DANSE...

J'avoue, depuis que le nouveau film Évian circule sur Internet[1], j'ai tendance à le regarder plusieurs fois par jour. De quoi s'agit-il ? Des adultes croisent par hasard leur reflet dans un rétroviseur, une vitrine, et se découvrent... en bébés. Tout d'abord stupéfaits, ils ne se reconnaissent pas. Puis, dès qu'ils ont conscience qu'il s'agit bien d'eux, ils se gondolent de rire, se mettent à danser et se font des grimaces dans la glace. Pourquoi est-ce jubilatoire ? Parce que notre enfant intérieur, celui que l'on pensait avoir perdu de vue, a enfin l'occasion de jaillir sous nos yeux. Jeune, vieux, fille, garçon, Blanc, Noir, métis, chacun d'entre nous se reconnecte à lui-même pendant trente secondes. Nous ne pouvons qu'être touchés par cet enfant libre, joyeux, vivant. Grâce à lui, nous faisons l'expérience d'une bienveillance toute personnelle que nous n'avons plus forcément envers les adultes que nous sommes devenus. ISABELLE ARTUS

*1. À (re)voir sur evian.fr.*

LIVRE

## L'élégance des hommes

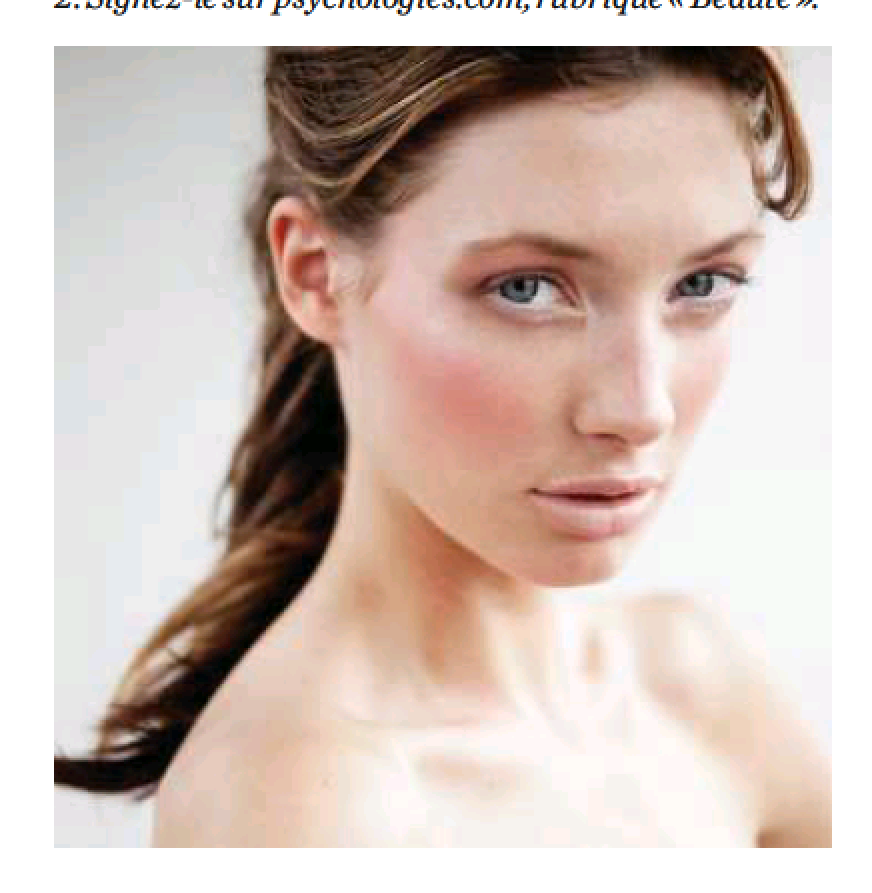
**Ils ont entre 23 et 73 ans, sont parisiens, connus ou anonymes. Sous l'objectif de la photographe Frédérique Veysset et la plume d'Isabelle Thomas, ils livrent leur regard sur la mode, leurs bonnes adresses, et partagent avec nous les secrets de leur style. Un joli cadeau pour la fête des Pères.** I.A.

**You're so French Men !, Éditions de la Martinière, 192 p., 25 €.**

# APPEL À L'AUTO-COMPASSION

Les Françaises ont beau avoir la réputation d'être les plus belles femmes du monde, elles portent un regard très sévère sur leur apparence[1]. Elles sont 57 % à avouer être leur critique le plus intransigeant. Si elles ressentent comme « une immense pression » l'injonction à être belles, 42 % admettent se l'imposer à elles-mêmes. Heureusement, 67 % pensent que la beauté est un état d'esprit. Des valeurs en accord avec notre « Appel pour une beauté libre[2] », déclinées dans nos pages et qui expliquent certainement pourquoi nos compatriotes sont perçues comme les plus belles ! I.A.

*1. « Étude d'informations sociétales » menée pour Dove par StrategyOne auprès de trois cents femmes françaises âgées de 18 à 64 ans (2013).*
*2. Signez-le sur psychologies.com, rubrique « Beauté ».*



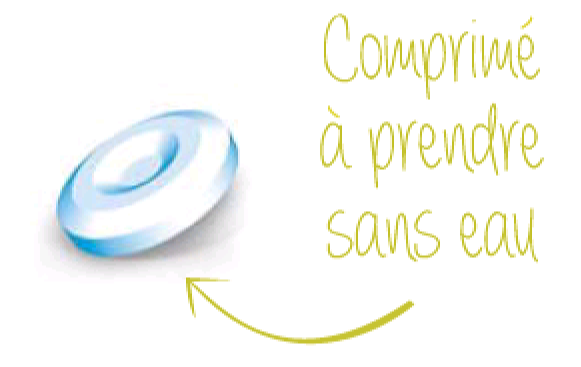
ÉVIAN, JAMES LIGHTBOWN/GALLERY STOCK




Entre l'avion, les excursions, le sport ou les sorties, en vacances non plus, vous n'êtes pas à l'abri d'avoir mal ! Alors, pensez à emmener avec vous un médicament anti-douleur adapté pour soigner vos maux de tête, courbatures, règles douloureuses... Zoom sur les différentes formes de médicaments antalgiques à base de paracétamol disponibles en libre accès.

## JE N'AI PAS D'EAU... JE FAIS QUOI ?

Mal à la tête en plein milieu d'une balade en bateau, en VTT, ou sur un dromadaire en plein désert ? N'attendez plus pour soulager votre douleur, grâce à sa galénique orodispersible (un comprimé qui se dissout en quelques secondes dans la bouche), EfferalganOdis vous suivra au bout du monde !







Adulte de plus de 50 Kg

## C'EST POSSIBLE UN ANTI-DOULEUR VITAMINÉ ?

Des courbatures après une longue journée d'excursion ? Pensez à EfferalganVitamineC qui associe du paracétamol pour lutter contre la douleur et de la vitamine C.




Paracétamol / Acide ascorbique, adulte et enfant à partir de 27 Kg (environ 8 ans)

## LE COMPRIMÉ EFFERALGANTAB 1G

Vous avez besoin d'un anti-douleur en comprimé ? Grâce à sa forme et à sa taille, le comprimé EfferalganTab est facile à avaler ! Et en plus, son pelliculage masque le goût amer du paracétamol !

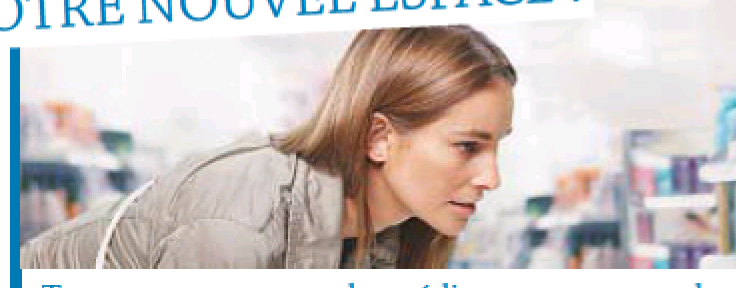



Comprimé facile à avaler

Paracétamol, adulte et enfant de plus de 50 Kg

## LIBRE ACCÈS

VOTRE NOUVEL ESPACE !



Toute cette gamme de médicaments contre la douleur est disponible en libre accès chez votre pharmacien, sans ordonnance. L'automédication reste cependant un comportement responsable dont il convient de connaître les bons usages. N'oubliez donc pas de demander conseil à votre pharmacien et de lire attentivement la notice.

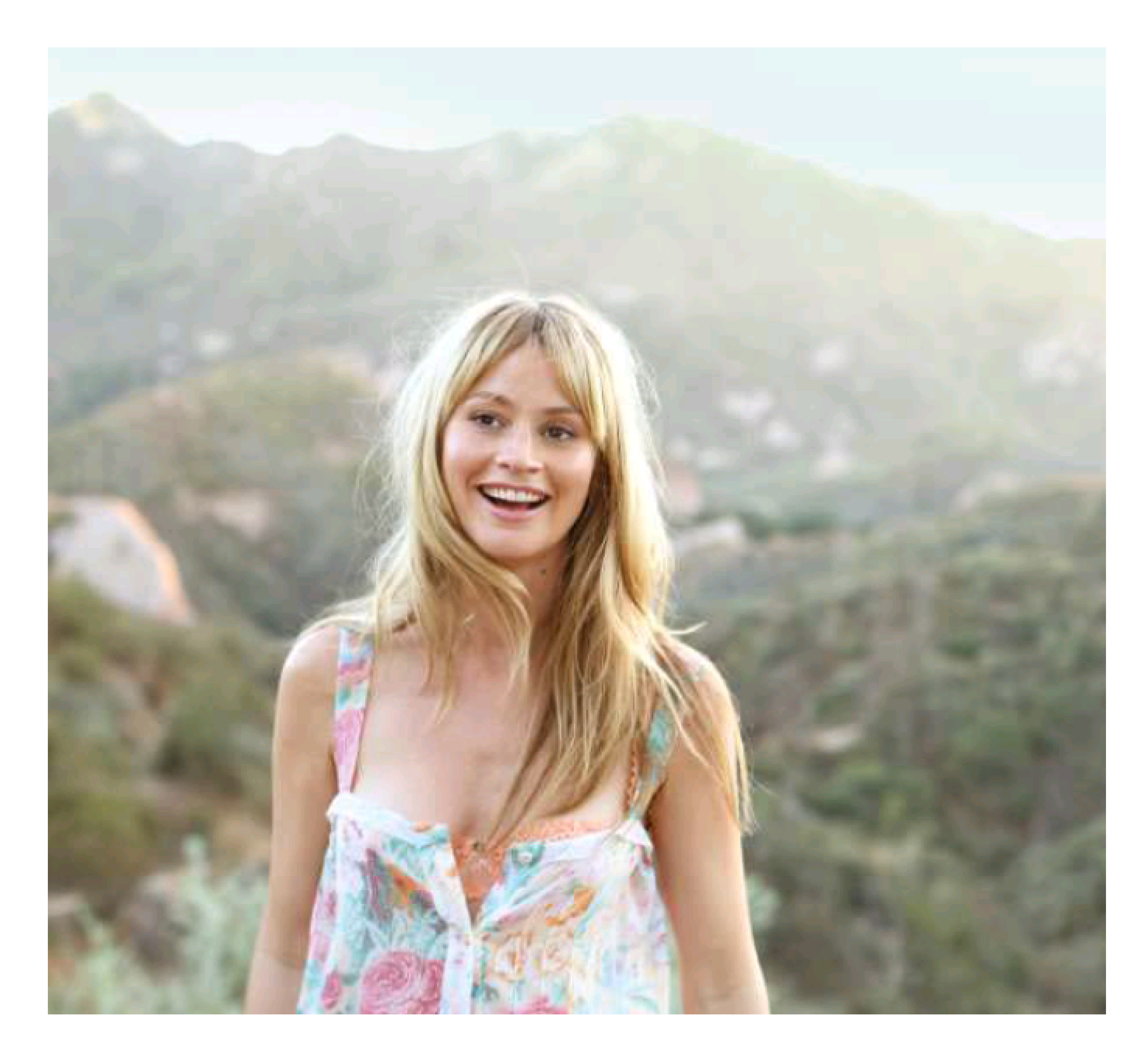
0456134FR13PM001/02.13

**Plus d'informations sur www.douleursetfievre.com**

UPSA

UPSA, une marque de Bristol-Myers Squibb. Médicaments contenant du paracétamol. Ne pas associer à d'autres médicaments contenant du paracétamol. Adulte et enfant de plus de 50 kg (EfferalganTab), adulte de plus de 50 kg (EfferalganOdis), adulte et enfant à partir de 27 kg (EfferalganVitamineC). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin. VISA 13/02/60025403/GP/001

Crédits photos : Getty images



# LE BONHEUR, SIMPLE COMME L'HYPOCRÉTINE ?

**L**a morosité serait-elle due au déficit d'une hormone ? Jerome Siegel, professeur de psychiatrie et directeur du Centre de recherche sur le sommeil de l'université de Californie à Los Angeles, vient de mettre en évidence une relation entre l'hypocrétine et notre capacité à être heureux[1]. Afin de comprendre l'origine des crises d'épilepsie chez huit de ses patients, le chercheur et son équipe ont implanté des électrodes dans leur crâne. Ils ont ainsi pu mesurer les variations d'hypocrétine lorsque les malades regardent la télé, mangent, font la sieste, etc. Résultats : le taux atteint des pics au réveil, lors d'échanges avec les proches ou lorsqu'ils rient. Une découverte qui ouvre des perspectives dans le traitement de certaines formes de dépression. Ainsi, l'hypocrétine rejoint la dopamine et la sérotonine au sein du club mystérieux des hormones du bien-être. MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

*1. Article « Is this peptide a key to happiness ? » (newsroom.ucla.edu).*

ENQUÊTE

## Le qi gong fait le mâle

**« Sentir que j'appartiens à un tout », « une nouvelle relation à mon corps », « aborder la vie avec plus de présence », « moins de pression dans le travail »... À lire l'enquête[1] réalisée auprès de pratiquants de qi gong, les hommes ont pris conscience des bienfaits de cet art énergétique, véritable gymnastique de santé, et ils sont deux fois plus nombreux[2] qu'il y a dix ans à s'adonner à cette discipline.** M.-L.G.

*1. Enquête « Qui sont-ils ? », élaborée par la Fédération des enseignants de qi gong, art énergétique.*
*2. 20 % d'hommes sur quatre-vingt mille pratiquants.*

**LES XIX[ES] JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG se tiendront partout en France du 3 au 9 juin. Rens. : 04 42 93 34 31 et federationqigong.com.**

LIVRE




## Le resto sans les kilos

**Deux journalistes et une nutritionniste proposent cent une adresses de restos parisiens où plaisir des papilles ne s'accorde pas avec kilos en trop. En tête à tête avec son boss, pour un brunch avec ses ados, un déjeuner entre potes ou un dîner en amoureux, il y en a pour tous les goûts. Outre le descriptif des lieux et du menu, les conseils « zéro kilo » se révèlent judicieux : partager un plat, souvent bien servi, dans les restos coréens ; calmer les fringales en commandant une soupe en entrée ; choisir entre vin et dessert...** M.-L.G.

**101 RESTOS À PARIS, 0 KILO de Nathalie Hélal, Nathalie Hutter-Lardeau et Catherine Roig, Hachette, 222 p., 10,50 €.**

# RACONTE-MOI L'ALLERGIE...

L'Organisation mondiale de la santé la classe quatrième maladie tous pays confondus[1] ; en France, vingt millions de personnes seraient concernées. Le site d'information Un œil sur l'allergie organise, avec l'association Asthme et allergies, un concours de scénarios sur le quotidien des malades. Les meilleures histoires seront mises en scène sur le site. Pour en savoir plus, connectez-vous sur unoeilsurlallergie.com jusqu'au 30 juin. ISABELLE ARTUS

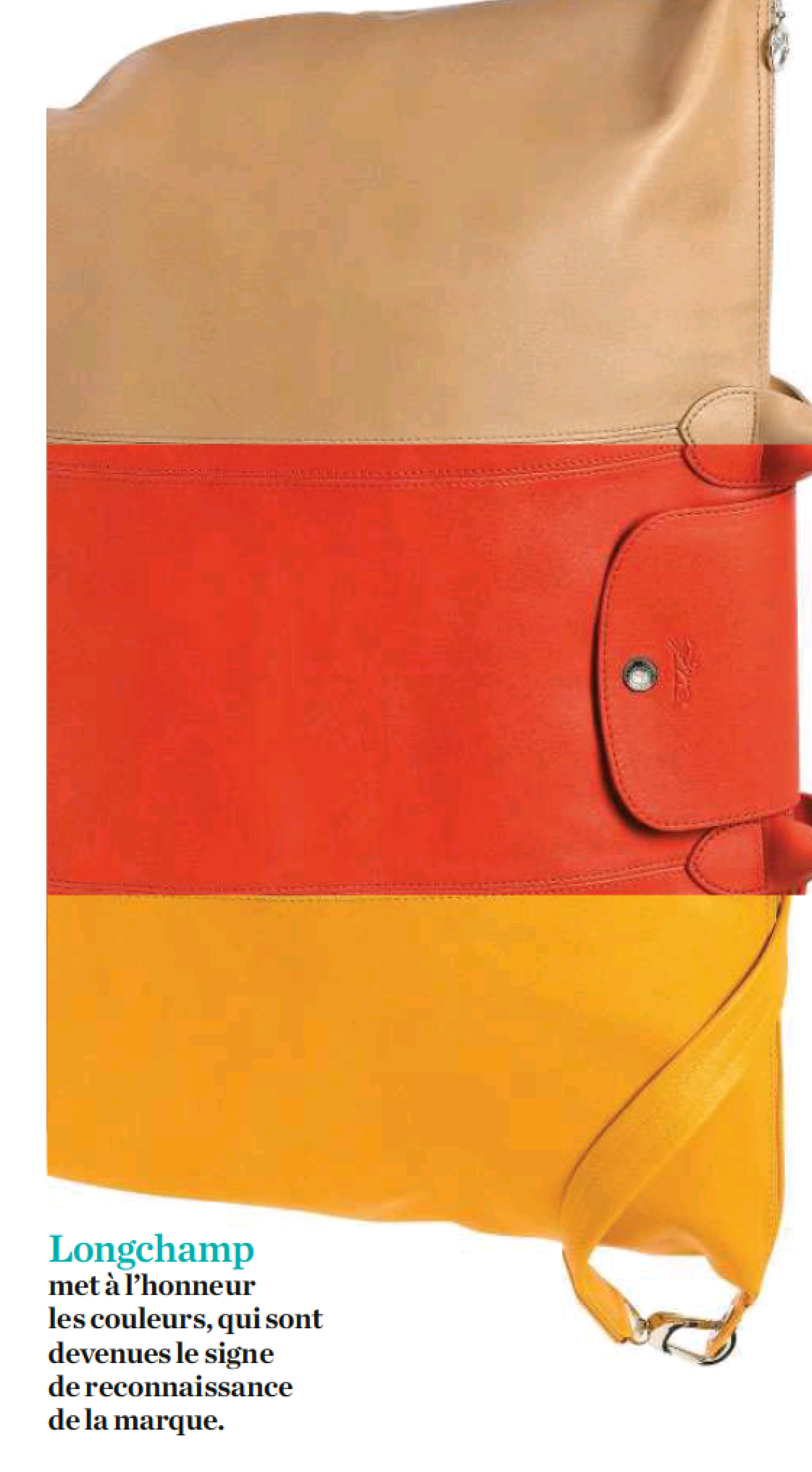
*1. Après le cancer, les maladies cardio-vasculaires et le sida.*



GEORGIA KOKOLIS/GALLERY STOCK. PLAINPICTURE


Il y a au moins un moment OOUPS
que vous êtes sûre d'éviter
NOUVEAU !
Protège-slips lights by TENA.
Parce que la vie est pleine de moments Ooups !
Grâce à leurs cristaux ultra absorbants Fresh Fast Crystals™, les nouveaux protège-slips lights by TENA absorbent plus vite qu'un protège-slip classique.
Echantillons gratuits sur
www.lights-by-tena.fr
Pour vos moments
ooups!
sous pochette
lights
by
TENA
22 • Protège-slip normal
Fresh Fast Crystals
absorbent plus vite

# L'OPTIMISME AU GALOP



**Longchamp** met à l'honneur les couleurs, qui sont devenues le signe de reconnaissance de la marque.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Lors d'un voyage aux États-Unis, Philippe Cassegrain, président et fils du fondateur de la maison Longchamp, emporte avec lui le prototype d'un sac de voyage extensible. À son retour, il a l'idée de le modifier pour en faire une version plus pratique et encore plus légère. Nous sommes en 1993, le modèle Pliage est créé, en version toile et cuir. Le succès est immédiat, et les femmes le détournent spontanément pour en faire leur accessoire de ville indispensable. En changeant de statut, le Pliage modifie la perception que nous avions à l'époque du sac à main, chic, un peu austère. Simple, modulable, facile à porter, il décomplexe l'allure dadame. Rapidement, ses déclinaisons de teintes et de matières donnent le ton d'un style qui affiche une bonne humeur communicative. Du bleu marine au turquoise, du vert amande au kaki, du rouge au rose, la couleur devient un joyeux signe de reconnaissance de la maison, qui étend désormais sa gamme aux accessoires de mode et aux vêtements.

**Née il y a soixante-cinq ans, cette marque familiale continue de s'appuyer sur le savoir-faire des meilleurs tanneurs, revendiquant un « luxe optimiste ».**

Au travers de ses créations élégantes et ultraféminines, Longchamp aime ajouter aux codes classiques un peu stricts de la maroquinerie une touche de fantaisie et d'espièglerie. Celle-ci se retrouve dans le choix des matières, des formes et des couleurs. Jusque dans les campagnes publicitaires, où les mannequins sourient, dansent, virevoltent dans une joie non dissimulée. Une gaieté souvent illustrée par le mouvement et symbolisée par son célèbre logo : un cheval au grand galop, qui participe aussi à cette belle énergie positive, nourrit l'enthousiasme et donne envie d'aller de l'avant.

LONGCHAMP




PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
PHOTOS PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA



**HÉLÈNE DARROZE**
Notre « cuisinière des émotions », est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, de l'hôtel Connaught, à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.

« Pour moi, la fête des Pères reste pour toujours la fête de mon papa. C'est un grand cuisinier : il m'a appris le métier au travers de grands classiques qui ont fait sa réputation. Je me suis donc amusée à revisiter ses plats préférés. Dans son restaurant, mon père proposait un artichaut barigoule au foie gras en présentant le gros artichaut breton entier avec, dessus, une tranche de foie gras de Périgueux rôtie. Au moment où j'ai pris sa suite, ce plat a provoqué des désaccords entre nous, car il n'entrait pas dans ma vision de la cuisine. À l'époque, j'avais envie d'autres choses. Cette recette a cristallisé une passation de pouvoir un peu conflictuelle… Et mon père m'a souvent reproché de l'avoir négligée. Pour lui rendre hommage, je cuisine aujourd'hui de vrais petits artichauts violets barigoule au foie gras cru et au jus de truffe. Le canard aux navets est aussi un plat qu'il cuisinait et qu'il apprécie particulièrement. Ici, il est laqué avec des épices et je l'ai mis à la carte de mon restaurant de Londres. Quant au dessert, le parfait glacé au Grand Marnier, c'était la spécialité de papa. On venait de loin pour le déguster. La façon de le faire reste inchangée, j'ai juste modifié la présentation. Lui le servait souvent avec des mandarines confites. Je privilégie les kumquats. Une cuillerée et je me sens redevenir la petite fille que j'étais. »

JEAN FRANÇOIS ROBERT POUR PSYCHOLOGIES. STYLISME SANDRINE ANGEL



“Mon père m’a souvent reproché d’avoir négligé cette recette”

# ARTICHAUTS VIOLETS AU FOIE GRAS MARINÉ

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 5 minutes la veille, 30 minutes le jour même**
**Cuisson : 15 minutes**

**Ingrédients**

**Pour le foie gras**
**150 g de foie gras de canard des Landes frais**
**3 g de sel**
**1 g de poivre**
**1 g de piment d’Espelette**

**Pour les artichauts**
**12 artichauts violets barigoule**
**1 citron (jus)**
**3 petites échalotes**
**2 carottes**
**4 gousses d’ail**
**150 g de poitrine de porc (ventrèche)**
**10 grains de poivre blanc**
**10 graines de coriandre**
**5 graines de genièvre**
**2 branches de thym**
**6 feuilles de laurier**
**25 cl de vin blanc**
**50 cl de bouillon de volaille**
**5 cl de jus de truffe (facultatif)**
**5 cl d’huile d’olive**
**Fleur de sel, sel et piment d’Espelette**

**Préparation**

**La veille** Assaisonnez le foie gras avec le sel, le poivre et le piment d’Espelette, et roulez-le dans du film transparent. Réservez au réfrigérateur.

**Le jour même** Tournez les artichauts en conservant la base des feuilles tendres sur deux centimètres. Réservez dans de l’eau citronnée après avoir ôté le foin. Épluchez les échalotes en les gardant entières, puis les carottes que vous taillez en biseaux. Détaillez la poitrine en lardons carrés (deux centimètres). Dans une cocotte, colorez les lardons avec un filet d’huile d’olive. Faites suer les carottes, les échalotes et l’ail sans les colorer. Assaisonnez avec les épices, les herbes et salez légèrement. Ajoutez les artichauts, puis le vin et le bouillon de volaille. Faites cuire à couvert pendant quinze minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d’un couteau. Retirez les légumes, faites réduire le jus, filtrez-le. Ajoutez le jus de truffe, puis l’huile d’olive. Dressez les artichauts dans les assiettes. Garnissez avec les légumes. Détaillez des copeaux de foie gras à l’aide d’un Économe et disposez-les sur les artichauts. Parsemez de fleur de sel.



“Le canard aux navets est aussi un hommage à la cuisine de mon père”

# COFFRE DE CANARD AUX NAVETS

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 35 minutes**
**Cuisson : 30 minutes**
**Ingrédients**
**1 canard de Challans de 2 kg avec les abats**
**50 g de miel**
**Sel et piment d’Espelette**
**Pour le mélange épicé**
**5 g de graines de coriandre**
**4 baies de genièvre**
**4 g de gingembre en poudre**
**3 g de fenouil en poudre**
**Pour les navets**
**22 petits navets fanes**
**30 g de graisse de canard**
**15 g de sucre**
**25 cl de bouillon de volaille**
**2 cl d’huile d’olive**
**Fleur de sel, piment d’Espelette**
**Pour la sauce *dolce forte***
**30 g de miel d’arbousier**
**25 cl de vinaigre de Xérès**
**50 cl de jus d’orange**
**30 cl de jus de volaille**
**Les abats du canard**

**Préparation**
Torréfiez coriandre et genièvre dans une poêle à sec, mixez-les et passez-les au tamis pour obtenir une poudre. Mélangez-la à celles de gingembre et fenouil. À l’aide d’un pinceau, recouvrez le canard d’une fine couche de miel, roulez-le dans les épices. Faites cuire trente minutes au four préchauffé à 180 °C. Épluchez dix-huit navets en laissant une partie des fanes (gardez-en quatre pour le dressage). Faites chauffer la graisse de canard dans un sautoir, saisissez les navets en les faisant légèrement blondir. Assaisonnez de sucre, de fleur de sel et de piment d’Espelette. Mouillez du bouillon de volaille. Couvrez et faites frémir. Vérifiez la cuisson avec la pointe d’un couteau.
**Pour la sauce**
Faites chauffer le miel dans un sautoir à feu doux jusqu’à lui donner une légère coloration. Ajoutez le vinaigre de Xérès, laissez réduire, le jus d’orange, laissez réduire à nouveau, puis le jus de volaille. Laissez mijoter doucement pendant quinze minutes. Filtrez. Hachez les abats de canard au couteau le plus finement possible. Incorporez-les à la sauce pour la lier. Réservez au chaud. Émincez les navets réservés. Assaisonnez de fleur de sel et d’huile d’olive. Servez les navets glacés sur lesquels vous aurez posé des copeaux de navets crus en accompagnement du canard et de la sauce.



“Une cuillerée de ce dessert et je me sens redevenir une petite fille”

# PARFAIT GLACÉ AU GRAND MARNIER

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 30 minutes**
**Congélation : 6 heures**
**Ingrédients**
**90 g de sucre semoule**
**4 jaunes d’œufs**
**500 g de crème liquide**
**4 cl de Grand Marnier**
**3 kumquats (accompagnement)**

**Préparation**
Faites bouillir quatre-vingt-dix millilitres d’eau avec le sucre. Versez ce sirop sur les jaunes d’œufs en remuant. Au bain-marie, à feu moyen, faites cuire ce mélange en fouettant doucement sans arrêt jusqu’à ce qu’il épaississe. Retirez du feu et faites refroidir avec un fouet électrique. Fouettez la crème liquide dans un bol bien froid. Incorporez la crème fouettée et le Grand Marnier délicatement. Versez aussitôt dans des moules individuels. Placez au congélateur six heures.

TAGLIATELLE AUX ŒUFS ET SAUCE BOLOGNESE BARILLA

## UNE HISTOIRE D'AMOUR À L'ITALIENNE



*"J'adore ce moment où le large et délicat ruban des Tagliatelle se mélange à mes saveurs."*

*Sauce Bolognese*






Les Tagliatelle Bolognese Barilla sont nées de la richesse de la cuisine d'Emilie Romagne. Des pâtes confectionnées avec des œufs frais, qui se marient parfaitement avec la viande de la sauce Bolognese.
Avec La Collezione d'Italia Barilla, voyagez au cœur des plus belles régions d'Italie et partagez chaque jour les plaisirs de la cuisine italienne.
Retrouvez toutes nos histoires d'amour sur barilla.fr.




LE GOÛT DE L'ITALIE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

## FRAÎCHEUR MIXTE

Cette eau de toilette hespéridée, inspirée par la ville de Grasse, a été créée autant pour les hommes que pour les femmes.

**L'OCCITANE. La Collection de Grasse. Eau de toilette Thé Vert & Bigarade. 55 € les 75 ml. www.loccitane.com.**




## IDÉE CADEAU

Aux essences de patchouli et de myrte, ce parfum envoûtant est aussi un soin antioxydant pour le cou et le décolleté.

**GARANCIA. Eau de Sourcellerie. 45 € les 50 ml. En pharmacies et parapharmacies, chez Sephora et sur www.sephora.fr.**

## SAC DE VILLE

Reprenant l'anneau et la boucle gainés de cuir, la collection Manon rend hommage aux codes de la marque.

**LE TANNEUR. Sac Manon en cuir de vachette pleine fleur, à partir de 290 €. www.letanneur.com.**



## POUR UN VOYAGE PARFUMÉ

Cette jolie trousse en liberty est offerte pour l'achat d'un vaporisateur d'Eau Fraîche et d'un gel douche Bois d'Orange.

**ROGER & GALLET. La trousse Toile de Fleurs. 40,30 €. En pharmacies et parapharmacies.**



## TEINT LUMINEUX

À l'extrait de thé blanc, cette crème hydratante protège la peau des agressions extérieures et lui redonne tout son éclat.

**LAINO. Crème Éclat Antioxydante. 15,30 € les 50 ml. En pharmacies.**

## MOBILISONS-NOUS POUR LES ENFANTS

Les magasins Carrefour organisent, jusqu'au 23 juin, des animations et une collecte de dons pour soutenir des associations en faveur de l'enfance.

**LES BOUCLES DU CŒUR. Renseignements sur www.lesbouclesducoeur.fr.**




## BIJOUX TENDANCE

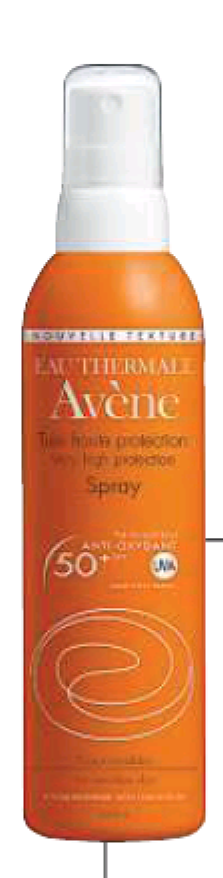
On craque pour ces très jolis bracelets avec des perles têtes de mort en magnésite de toutes les couleurs.

**OCTAVE ET COMPAGNIE. Les Memento Mori. De 6 à 22 €. www.octave-et-compagnie.fr.**






DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF




## BRONZER PROTÉGÉ

Les nouvelles formules des protections solaires assurent encore plus de sécurité pour les peaux sensibles.

**Eau Thermale Avène. Spray SPF 50+. 13,20 € les 50 ml. En pharmacies et parapharmacies.**




## ACTIVATEUR DE JEUNESSE

Ce sérum permet de réparer les dix signes de l'âge que l'on peut voir mais aussi toucher, pour une peau plus lisse, souple et éclatante.

**Lancôme. Advanced Génifique. 79 € les 30 ml. En parfumeries.**

## POUR TOUS LES PETITS BOBOS

Égratignures ou brûlures légères, cette crème multi-usages aux nombreuses vertus associe des huiles essentielles et des sels minéraux.

**Crème du Docteur Ducharme. 8 € les 28 g. En pharmacies et parapharmacies.**




## ALLONS VOIR SI LA ROSE...

Un délicat collier en or rose, diamant et quartz rose.

**Dior Joaillerie. Collier Rose Pré Catelan. 3 500 €. Renseignements : 01 40 73 73 73.**




## BON ANNIVERSAIRE

Les soins à l'amande bio fêtent déjà leurs 20 ans et sont toujours une source de douceur pour les peaux sensibles.

**Weleda. Amande Fluide Confort Absolu. 13,90 € les 30 ml. www.weleda.fr.**




## REGARD INTENSE

La texture onctueuse et riche en pigments de ce fard à paupières apporte une belle luminosité et une tenue parfaite toute la journée.

**Gemey Maybelline. Fard à paupières Color Tatoo 24hr. 9,40 €. En parfumeries et grands magasins.**

## URBAIN ET CHIC

Débuter l'été l'esprit léger avec cette robe de soie couleur corail.

**Caroll. Robe Cassandra, 140 €. Ceinture, 45 €. Sac, 60 €. www.caroll.com.**



COMMENT RETROUVER DES JAMBES LÉGÈRES ET TONIQUES, TOUT NATURELLEMENT ? EXPLICATIONS ET SOLUTIONS « AROMA » EFFICACES.

# Adieu les jambes lourdes !




## LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

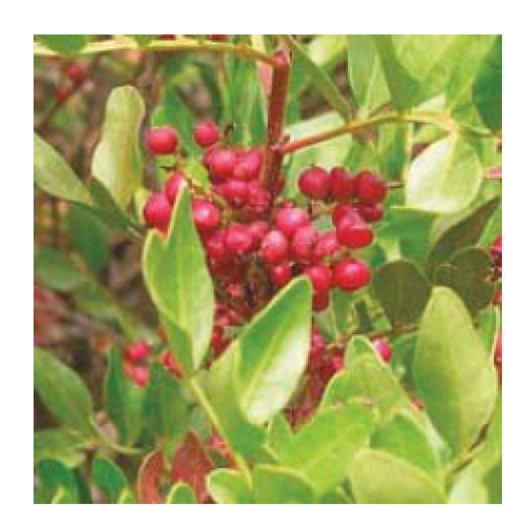
Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles*, Éditions Aroma Thera, 2011.

**« Le soir, prenez le temps d'un bon massage défatigant des pieds : assis, un pied sur la cuisse opposée, tenez-le dans une main et dessinez avec le pouce une ligne au milieu de la voûte plantaire partant du talon vers les orteils. Appuyez bien. Dirigez ensuite cette ligne vers chaque orteil. Pétrissez et étirez chaque orteil lentement, complètement. Vous pouvez aussi utiliser le Spray Puressentiel Circulation aux 17 huiles essentielles pour un bain de pieds délassant et tonifiant d'un quart d'heure : 6 grandes vaporisations à même l'eau, dans une bassine d'eau fraîche. »**

**Une personne sur trois souffre d'insuffisance veineuse** avec, pour premières conséquences, les jambes lourdes, chevilles gonflées, douleurs ou varices qui concernent quatre femmes sur cinq. Si on n'en connaît pas encore clairement les causes – elles peuvent être héréditaires, dues au surpoids, ou à la nécessité d'être debout ou assis trop longtemps –, son mécanisme a bien été identifié : toutes nos veines, qui sont minces et fragiles, sont équipées de petits clapets (des valvules), qui empêchent le sang de retourner vers le cœur. Lorsque le travail de « pompage » de ces valvules est insuffisant, les veines ne sont plus vidées, même en marchant. Pour compenser, elles se dilatent. Les valvules ainsi compressées ne peuvent plus se fermer, et le sang finit par stagner dans les pieds et les jambes.

**L'aromathérapie est une solution 100 % naturelle particulièrement indiquée pour les problèmes de circulation** car les huiles essentielles ont une exceptionnelle capacité à traverser l'épiderme très rapidement : lipophiles, elles traversent très facilement les couches externes de l'épiderme et passent aussitôt dans le sang pour rejoindre la circulation veinolymphatique, directement en cause dans les problèmes de jambes lourdes. C'est pourquoi le laboratoire Puressentiel a mis au point une formule adaptée aux problèmes complexes et multiples de la circulation, notamment sous forme d'un spray.

**Le lentisque pistachier est reconnu pour ses propriétés décongestionnantes des systèmes veineux et lymphatique.**






# DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…



## SOULAGER LES JAMBES LOURDES EN UN PSCHITT

Les 17 huiles essentielles du **Spray Puressentiel Circulation** ont été soigneusement sélectionnées pour leurs propriétés décongestionnantes, tonifiantes et désinfiltrantes. **Cette formule unique soulage immédiatement,** allège et relaxe les jambes fatiguées, les chevilles gonflées et les pieds, et procure un flash de fraîcheur instantané. 100 % naturel, ce produit présente aussi l'avantage d'être utilisable sur des collants, et d'avoir une double action : il tonifie le matin et délasse le soir. Pratique, son format voyage (100 ml) en fait l'allié SOS fraîcheur express au quotidien : au bureau, à la maison, en voyage… La présentation et la taille de ce spray en font donc un complice indispensable à garder avec soi, partout et tous les jours !



## UN MASSAGE FLUIDE GLACIAL

La texture non grasse et non collante du **Gel Ultra Frais Puressentiel aux 17 huiles essentielles,** enrichie de menthol naturel et extrait de feuilles de menthe, le rend idéal pour le massage. Il ne tache pas, laisse la peau douce et peut s'appliquer sur les collants. Il procure **un effet fraîcheur immédiat** et décongestionne très rapidement les jambes lourdes, soulage les pieds, chevilles et jambes fatigués, tonifie la circulation. Ce véritable « fluide glacial » de bien-être est idéal le soir ou quand on a le temps de se chouchouter les jambes.

**Une efficacité prouvée :** testé sur un panel de 22 femmes souffrant de problèmes de jambes lourdes ou fatiguées, sous la responsabilité d'un médecin pendant quatre semaines*, à raison d'une vaporisation suivie d'un massage deux fois par jour, le Spray Puressentiel Circulation aux 17 huiles essentielles a montré une amélioration de la circulation sanguine de 95 %. Avec, pour effet, des jambes et des chevilles moins lourdes, moins gonflées, plus toniques… Sans compter le soulagement immédiat que procure l'effet instantané de fraîcheur du menthol naturel qui entre dans la composition de cette formule ! Mais les huiles essentielles n'ont pas la seule faculté d'être extrêmement rapides : stockées dans la peau, elles libèrent progressivement leurs actifs pour une action durable.

* Étude scientifique Puressentiel.

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

**+ EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE**

# *le* Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com





**LES ANNONCES**



©GUY CALI / CORBIS

# Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

## STAGES D'ÉTÉ

### Terre du ciel

C'est en 1990 qu'Alain et Évelyne Chevillat ont fondé l'association Terre du ciel, cultures et sagesses du monde. Le programme de l'été est réparti sur quatre sites : domaine de Chardenoux (Saône-et-Loire), Pierre Chatel (Ain), Sagnol (Drôme) et Val de Consolation (Doubs). Chacun propose une palette de stages animés par des professionnels confirmés. Un programme est à télécharger sur le site Internet : qi gong, clown gestalt, travail de la voix, méditation, musique, ayurvéda, chamanisme... À noter également : le VII^e^ Écofestival de Chardenoux, organisé autour du thème « La vision d'unité », se tiendra les 22 et 23 juin.

**Rens. : 03 85 60 40 33 et www.terre-du-ciel.fr.**

### Accueillir l'amour

Créée il y a plus de dix ans en Suisse, la structure Wellness-Flow permet à des thérapeutes psychocorporels et à des animateurs (massage, yoga, tantra, ...) de pratiquer leur discipline dans un cadre approprié et en respectant une charte professionnelle. Wellness-Flow propose un stage « Tantra de la nature et des quatre éléments ». Réservé aux couples, il permettra d'explorer une nouvelle vision de la sexualité et de prendre conscience de la subtilité des énergies masculines et féminines. Ce stage inclut des marches conscientes, des méditations et des massages. Il sera animé par Roger-Michel Berger, qui vient de publier *Le Tantra, un art de vivre, un art d'aimer* (Guy Trédaniel Éditeur, 2013) et Martine Berger.

**Du 13 au 18/8/2013, à Ringgenberg (Suisse). Prix : 540 € (hébergement en sus). Rens. : +41 32 731 31 51 et wellness-flow.com.**

### Les Jardins intérieurs

Fondé en Ardèche en 1986 par Gérard Bernet, le centre Existence dispose d'un espace, Les Jardins intérieurs, dédié toute l'année à l'accueil de groupes et d'événements. Il comprend une quarantaine de chambres, un restaurant, une piscine et une terrasse. Pendant les deux mois d'été, on pourra y suivre des stages et des formations en bien-être et en développement personnel, comme « Focusing » avec Bernadette et Gérard Lamboy, « Se réconcilier avec son enfant intérieur » avec Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont, « Tantra : l'alchimie du désir » avec Alain Héril et Dominique Bouilly, « Pleine conscience et psychologie positive » avec Ilios Kotsou, « Chant et qi gong » avec Mélanie Jackson... Existence a par ailleurs établi une charte et un code de déontologie concernant les activités, la sécurité, l'accueil, les intervenants.

**En juillet et août 2013, à Meschers (17). Catalogue disponible sur le site Internet. Rens. : 09 54 59 57 17 et existence.fr.**

## CONFÉRENCE

### TedX, « Les mots pour le dire »

Le 13 juin à 19h30, à Bobino, à Paris, TedX VaugirardRoad, filiale française de la célèbre conférence américaine Ted, se tiendra, pour la deuxième année, avec le soutien de *Psychologies magazine*. Les orateurs, réunis autour du thème « Les mots pour le dire », sont journaliste, auteur, psychothérapeute, coach, entrepreneur web, chercheuse, yogi... Vous pourrez y retrouver les plumes amies de notre journal, comme Charles Rojzman ou Alain Héril. Tous auront pour but de nous émouvoir, nous bousculer, nous transporter.

**Inscriptions et renseignements : tedxvaugirardroad.com.**

## COLLOQUE

### Temps et spiritualité

**Pour sa quatrième édition, le festival Spiritualité en Pyrénées de Font-Romeu aura pour thème « Qu'est-ce que le temps ? ». Autour de cette question, des intervenants de renom, tels que le journaliste et écrivain Patrice Van Eersel, le prospectiviste Marc Halévy, le physicien Philippe Guillemant, l'astrophysicien Marc Lachièze-Rey, les philosophes Bertrand Vergely et François Jullien, le paléontologue Henry de Lumley (membre de l'Institut de France et président de la Fondation Teilhard de Chardin), et bien d'autres encore, animeront des conférences et des débats sur le temps et la physique, le temps et l'être, la synchronicité... Cinq jours de découvertes et de rencontres pendant lesquels on pourra aussi participer à des ateliers (sophrologie, « Don du pardon » avec Olivier Clerc, qi gong, relaxation active...), des randonnées, des spectacles, des débats, un marché bio...**

**Du 10 au 14/7/2013, à Font-Romeu (66). Rens. : 07 87 04 28 57 et spiritualite-en-pyrenees.fr.**

## FORMATIONS

### Thérapeutes et thérapies

En 1982, le psychologue et psychothérapeute Patrice Jacquet a ouvert, dans les Alpes-Maritimes, une école de psychologie devenue l'Institut européen de psychologie appliquée (IEPA). Celui-ci a mis en place, pour la rentrée scolaire, des cursus de formation professionnelle certifiante de >>>

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

psychoanalyste clinicien et d'art-thérapeute, prodigués par des professionnels diplômés. Ils peuvent être suivis en e-learning (apprentissage sur Internet), par correspondance ou en cours du soir, avec inscription à tout moment de l'année. L'IEPA propose aussi des cycles thématiques déclinés en stages et séminaires ouverts à tous : « PNL », « Hypnose ericksonienne », « Art-thérapie », « Transgénérationnel », « Psychopathologie et perfectionnement clinique »…

**Toute l'année, à Saint-Laurent-du-Var. Rens. : 04 93 31 04 13 et iepa.fr.**

## Devenir naturopathe

**L**'Institut français des sciences de l'homme (IFSH) a été fondé en 1985 par Patrice Ponzo, l'un des pionniers de la naturopathie. Cette approche holistique, de plus en plus prisée en France, est une synthèse des méthodes naturelles de santé et comprend de nombreuses techniques, comme l'iridologie, l'alimentation, l'aromathérapie, la phytothérapie, la morphopsychologie… L'IFSH présente une formation en naturopathie complète et diplômante en deux ans dans huit villes, avec un enseignement privilégiant la pratique et l'utilisation des techniques multimédias. L'institut propose aussi des formations par correspondance, en e-learning, des spécialisations, des méthodes complémentaires (auriculothérapie, anatomie et physiologie…), des stages thématiques, ainsi que des formations en massage (sept techniques différentes) dans trois villes de province : Toulouse, Nice et Ajaccio.

**Toute l'année, à Paris, Nantes, Tours, Montbéliard, Toulouse, Marseille, Nice, Ajaccio. Rens. : ifsh.fr.**

## L'art du toucher

**F**ondé en 1986, l'Institut de formation Joël Savatofski, école européenne du toucher-massage, propose des formations certifiantes à cette technique mise au point il y a trente ans par ce grand professionnel, auteur du *Toucher massage* (Éditions Lamarre, 2010). Les cursus proposés sont particularisés : pour tout public ou pour les soignants, avec des outils conçus et développés pour chacun (utilisation quotidienne par tous ou comme outils spécifiques par les professionnels). L'institut propose aussi des stages d'initiation ouverts à tous : « Massages minute », « Massage essentiel », « Relaxinésie et stretch-massage »… Le « Massage festival » de l'école, qui se tiendra dans le Jura cet été, proposera des ateliers tant pour les débutants que pour les confirmés.

**Toute l'année, à Paris, Dijon, Lyon, Nantes, Rennes, Lille… « Massage festival » : du 7 au 12/7/2013, à Lamoura (39). Rens. : 03 80 74 27 57 et www.ifjs.fr.**

EN BREF

### Concepts psychanalytiques

**Les Séminaires psychanalytiques de Paris organisent un stage de deux jours « Quatre concepts psychanalytiques utiles pour la pratique ». Au programme : « Comment interpréter un rêve ? », « Comprendre nos patients névrosés avec le complexe de castration », « Ça, moi et surmoi », « Le complexe de sublimation ».**

**Les 20 et 22/6/2013, à Paris. Prix : 120 € pour les deux jours. Rens. : 01 46 47 66 04 et seminaires-psy.com.**

### Plantes médicinales

**Le Mouvement de l'agriculture biodynamique organise un stage d'une semaine (« Découvrir les plantes alimentaires et médicinales par la botanique goethéenne et le dessin ») dans le domaine Saint-Laurent, près de l'abbaye de Cluny. Ces journées seront animées par Jean-Michel Florin, botaniste, Sylvia Zillig, peintre et pédagogue, et Sylvie Audouin, gérante du site et cuisinière.**

**Du 12 au 17/7/2013, à Château (71). Prix : 400 € (+ 20 € d'adhésion, hébergement en sus). Rens. : 03 89 24 36 41 ou bio-dynamie.org.**

### Relais pour la vie

**Organisé par le comité de Côte-d'Or de la Ligue contre le cancer, le week-end « Relais pour la vie » aura lieu à Marsannay-la-Côte. Cette manifestation a pour but de mettre en valeur les personnes luttant contre le cancer et de sensibiliser le public à la prévention et au dépistage. Outre des équipes de marcheurs et de coureurs, qui se relaieront en permanence, l'association Soiliance mettra en place une équipe de praticiens en massages bien-être pour les participants et le public.**

**Les 22 et 23/6/2013, à Marsannay-la-Côte (21). Rens. : soiliance.com/relais-pour-la-vie.**



LA BONNE IDÉE

# L'huile d'onagre.

Importée par accident d'Amérique, cette grande fleur jaune produit de minuscules graines dont l'huile est réputée pour ses vertus curatives, notamment pour les problèmes de peau. Par Erik Pigani

C'est en jetant sur les rivages de l'Atlantique les sacs de terre qui stabilisaient les navires que, au XVIIe siècle, des marins de retour d'Amérique ont importé, sans le savoir, les premières graines d'onagre. Forts de leurs récits, les guérisseurs occidentaux s'en sont emparés. Et ont rapidement adopté cette plante robuste que les Amérindiens cultivaient pour se nourrir et pour ses vertus thérapeutiques sur les contusions, les maladies de peau ou les troubles respiratoires. L'huile d'onagre rencontre un tel succès qu'elle est surnommée « panacée du roi » en France et en Angleterre.

L'*Oenothera biennis*, une belle et haute fleur jaune parfumée, est connue sous plusieurs noms : « herbe aux ânes », l'onagre étant un âne sauvage ; « primevère du soir », la fleur s'ouvrant avant la tombée de la nuit ; « jambon de saint Antoine » ou « du jardinier », sa racine cuite prenant la couleur et un léger goût de jambon. Si ses jeunes pousses, certaines de ses feuilles et sa racine sont comestibles, c'est l'huile obtenue par pression à froid de ses minuscules graines qui est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques.

**La découverte du rôle des acides gras essentiels – dont font partie les oméga-3 et 6 – a placé l'huile d'onagre parmi les produits les plus appréciés.** Elle contient en effet une proportion très importante d'acide gras gamma-linolénique, de type oméga-6, capable de réduire les inflammations. Dans certaines conditions, par exemple en cas de diabète ou d'eczéma, notre organisme a du mal à le produire. Cette huile végétale est riche aussi en acides gras polyinsaturés et contient de la vitamine E, bénéfique pour la peau, les cheveux et les ongles : une gélule standard représente 100 % des apports journaliers recommandés.

Depuis une quarantaine d'années, de nombreuses études scientifiques ont mis au jour ses effets sur l'arthrite, l'eczéma, les maladies cardio-vasculaires, la maladie de Raynaud, la neuropathie diabétique, les douleurs mammaires, le syndrome prémenstruel, le cholestérol, l'ostéoporose… S'il est aujourd'hui possible d'affirmer que l'huile d'onagre est une excellente source d'acides gras essentiels pour le maintien d'une bonne santé, les chercheurs ne s'accordent pas toujours sur son efficacité à traiter certaines pathologies.

Sous forme de gélules et de capsules pour un usage interne, ou en petites bouteilles pour un usage externe (à garder au frais et dans l'obscurité pour éviter l'oxydation des acides gras, qui sont très fragiles), l'huile d'onagre est très bien tolérée. Il est généralement recommandé d'en consommer deux ou trois gélules par jour pour aider son organisme à lutter contre certains désordres hormonaux, la sécheresse de la peau ou son vieillissement prématuré, la chute des cheveux… Dans tous les cas, prenez les gélules au cours des repas pour éviter les effets indésirables (légères nausées) qui peuvent survenir chez les personnes fragiles.

GUY CALI/CORBIS

HAPPY neuron

*Le plaisir d'entraîner son cerveau*

- Plus de 125 millions de jeux réalisés
- 5 millions d'utilisateurs
- 11 langues

*Nos membres le disent :*

*« Avec HAPPYneuron, c'est sympa de faire travailler son cerveau et de se challenger mentalement... En plus, je peux faire du HAPPYneuron quand je veux et ça, c'est pratique.*

*Agnès M. »*

**À LA POINTE DE LA TECHNOLOGIE DIGITALE**

**HAPPYneuron** est une méthode d'entraînement cérébral qui **stimule** votre cerveau pour préserver votre **capital cérébral** et booster vos **capacités cognitives**

- **Améliorer** votre mémoire
- **Accroître** votre concentration
- **Réagir** rapidement
- **Réfléchir** efficacement
- **Booster** votre confiance en vous

KATANA

www.happyneuron.fr

www.watsoncommunication.fr

# Envie de...

## DES JAMBES LÉGÈRES AVEC le Bourgeon de Marronnier !

NOUVEAU




A l'origine de la croissance de l'arbre, **les bourgeons** renferment **une diversité et une concentration en principes actifs** remarquables. **L'Extrait de Bourgeon de Marronnier VITAFLOR** favorise une bonne circulation du sang au niveau des jambes et aide à retrouver la sensation de **jambes légères.** Bourgeons de Marronnier d'Inde récoltés en France, issus de **l'Agriculture Biologique.**

En pharmacie et parapharmacie.
Code ACL 5169235. Env. 13,50 €
le flacon de 15 ml (gouttes buvables,
6 semaines) vitaflor.fr

## LE SECRET d'une belle cicatrice...

Vous avez une cicatrice récente suite à une intervention chirurgicale ? Vous pouvez augmenter vos chances d'obtenir une cicatrice plus esthétique en appliquant **KELO-COTE®** matin et soir, pendant 2 à 3 mois. La nouvelle gamme brevetée **KELO-COTE®** s'utilise aussi sur des cicatrices anormales plus anciennes. **KELO-COTE®** est un gel de silicone transparent, qui diminue la rougeur, assouplit et aplanit les cicatrices surélevées.*

TECHNOLOGIE AVANCÉE BREVETÉE gel silicone

Kelo-cote

Dispositif Médical de classe I
En pharmacie et para. *Plus d'informations, points de vente, réf. études et publications sur www.kelocote.fr
(DMED/12/039B/X – Novembre 2012)

## DE BEAUX ONGLES et cheveux ?

Arkogélules® Levure de bière, vous aidera à **préserver la beauté de vos ongles et cheveux.**

La levure de bière *(Saccharomyces cerevisiae)* contenue dans la référence Arkogélules® est dite **active** ou **vivante**. Son procédé de fabrication, en évitant tout chauffage , maintient cette souche vivante et lui permet de conserver toutes ses propriétés.

Arkogélules® Levure de bière, contribue à un **bon état général des phanères**. En cas d'ongles cassants et de cheveux affaiblis, une cure de 3 mois à raison de 3 gélules par jour leur sera très bénéfique.

Elle est particulièrement recommandée aux femmes après l'accouchement pour redonner tout leur éclat aux cheveux.

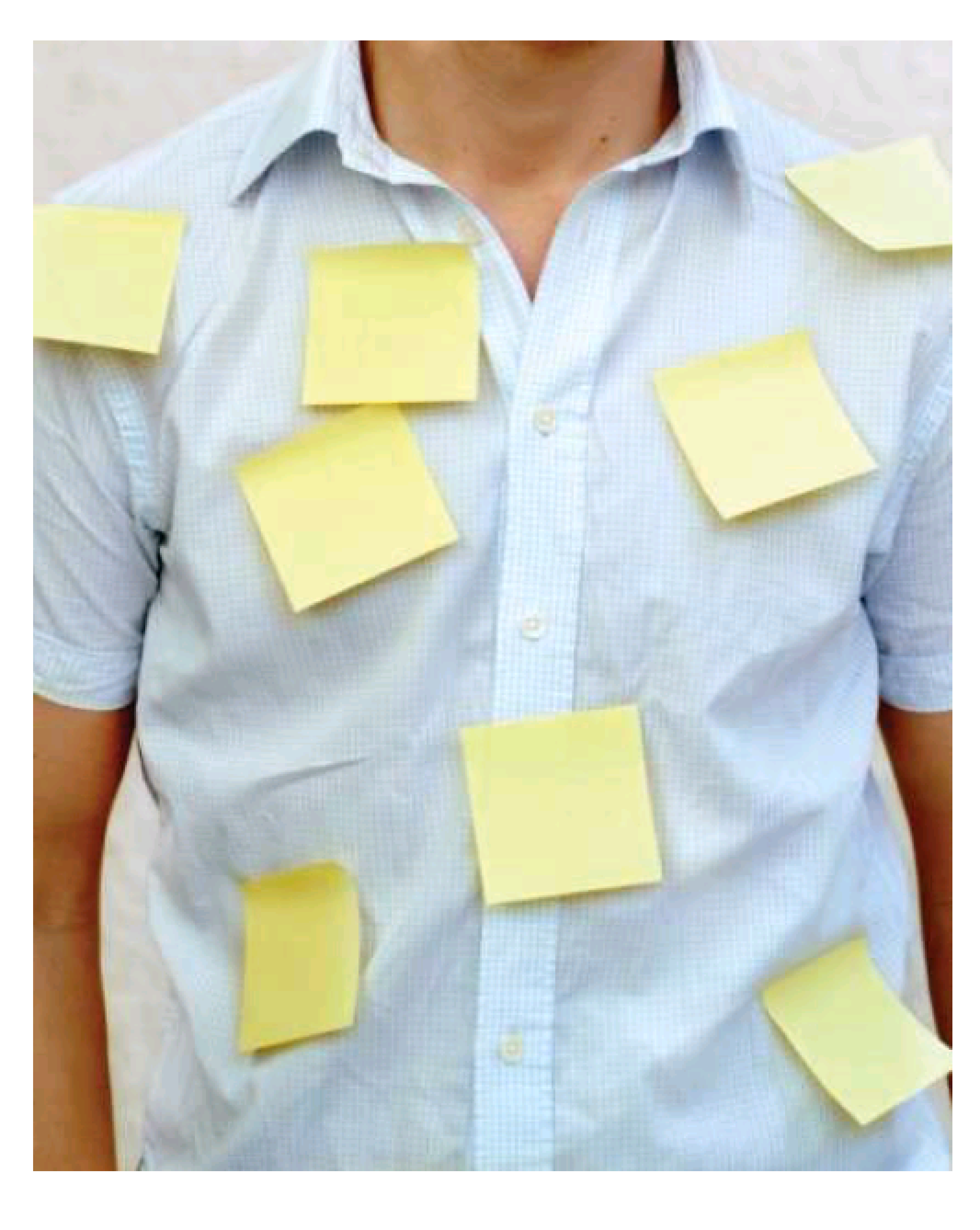



Complément alimentaire, disponible en pharmacie.
Arkopharma, Laboratoires Pharmaceutiques
www.arkogelules.fr

UN MOIS POUR…

# Entraîner sa mémoire

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Comme toutes les cellules, celles du cerveau vieillissent naturellement avec l'âge. Mais il a été démontré récemment que cet organe est doué d'une incroyable capacité à s'adapter : on parle de plasticité cérébrale. Un cerveau qui ne travaille pas s'anémie, alors que, si on le stimule intellectuellement et qu'on sollicite ses différentes zones, la mémoire s'améliore, ainsi que l'attention, la concentration, le raisonnement et le langage.

**Les programmes de gymnastique cérébrale** s'avèrent utiles pour l'entraîner[1]. Grâce à des exercices simples, il est possible d'optimiser ses capacités visuelles, auditives, le souvenir des noms… Mais lire, jouer aux cartes ou à tout autre jeu, avoir une vie sociale – la solitude n'est pas bonne pour la mémoire – aident aussi à la stimulation. Important également, derrière le « j'ai une mauvaise mémoire » se cache souvent un grand manque de confiance en soi. Apprendre à mieux gérer ses émotions et croire en sa capacité à changer cette situation sont essentiels.

**L'alimentation joue un rôle important.** Le cerveau étant en majorité constitué de gras, les aliments riches en acides gras oméga-3 – poissons gras et huiles végétales de colza ou de noix – sont à privilégier, sans oublier les oléagineux – fruits secs, amandes, noisettes, noix. Pour fonctionner, le cerveau a besoin de carburant : le sucre. Le privilégier lent, en mangeant des céréales complètes bio – sarrasin, orge, riz, blé, seigle, avoine… Ne pas oublier les œufs bio, riches en phospholipides, et les légumes et fruits frais bio de saison. Certaines plantes – ginkgo, rhodiola, schisandra, ginseng… – sous forme de compléments alimentaires peuvent aider, surtout en période de stress et d'examens[2].

*1. Pack Mémoquick de Monique Le Poncin, 18,90 €, ou le programme Happyneuron (happyneuron.fr), 89 €.*
*2. Memorex (ginseng, rhodiola…), Forté Pharma, 13 €. Full Spectrum Omega, Solgar, 25,40 €.*

## Une huile

**Autrefois très prisée[1], l'huile de cameline fait son retour dans les magasins bio. Et pour cause. Avec les graines de lin et le pourpier, cette huile rare est la meilleure source végétale d'oméga-3 – plus de 30 % ! –, qui stimulent entre autres les fonctions cérébrales. À utiliser seulement en assaisonnement.**

*1. La culture de la cameline couvrait six mille hectares en France en 1862.*

HUILE VIERGE DE CAMELINE BIO, Philippe Vigean, 250 ml, 8,47 €. BIOCAMELINE, PiLeJe, 250 ml, 11,20 €. HUILE KOUSMI'LIFE, PhytoQuant, cocktail de cinq huiles végétales (cameline, noix, colza, tournesol, olive), 500 ml, 15 €.

## Un geste

**Une dizaine d'effleurages manuels de la tête et du cou contribuent à « alléger » le cerveau et à rendre les idées plus claires. Effleurez le côté droit avec la main droite et le côté gauche avec la main gauche : posez la main sur le front, puis descendez en passant par les tempes, l'arrière de l'oreille et le cou jusqu'à la poitrine. Relâchez et recommencez de l'autre côté.**

GESTE PROPOSÉ PAR JEAN-LUC DARRIGOL dans *Ne dites plus : je perds la mémoire* (Dangles Éditions, 2013).

## Un exercice

**Mieux mémoriser suppose d'oxygéner le cerveau et de favoriser l'irrigation sanguine. Outre les activités en plein air comme les longues marches et le jardinage, procédez à des exercices de respiration profonde : inspirez en gonflant l'abdomen, puis inspirez de nouveau en emplissant le haut des poumons, en portant la poitrine en avant. Expirez par la bouche en abaissant les côtes tout en rentrant le ventre. Répétez cette respiration une dizaine de fois. Également excellent pour le rythme cardiaque et pour stimuler les organes digestifs.**

PETER MELANDER/MASKOT/PLAINPICTURE. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF





LA MÉTHODE

# Les thérapies psychocorporelles.

Sonia, 50 ans, vit seule et traverse une période délicate. Suite à un arrêt de travail prolongé, elle décide d'expérimenter l'approche psychocorporelle afin de régler ses problèmes. PAR ERIK PIGANI

« **B**eaucoup de personnes confondent thérapies "corporelles" et "psychocorporelles", fait remarquer Claude Vaux, cofondateur et codirecteur de l'Institut de formation en thérapie psychocorporelle. On retrouve ainsi souvent des approches purement corporelles, comme le shiatsu, le yoga, la méthode Alexander ou certains massages, au même niveau que la psychologie biodynamique ou la bioénergie, qui sont, elles, de véritables psychothérapies. » Ces méthodes sont fondées sur un postulat : l'interaction entre le corps et l'esprit. Elles sont regroupées dans le courant du *bodymind*, appelé parfois « corps-conscience », qui considère que notre corps conserve la mémoire des traumatismes psychiques. « Sonia ne connaissait pas le fondement de notre approche, confie le spécialiste. Lorsque je l'ai rencontrée, elle était en invalidité, vivait seule, avait des relations peu suivies et se méfiait de tout le monde, avec une sérieuse tendance paranoïaque… Notre premier entretien n'a pas été facile, car elle ne voulait pas parler d'elle. Lorsque je lui ai expliqué que notre technique de massage utilise le toucher comme véritable "écoute", et qu'elle n'aurait pas besoin de parler dans un premier temps, mais de "ressentir", elle a alors accepté de tenter l'expérience. »

**Chaque méthode psychocorporelle a sa propre technique.** « C'est ce que j'appelle le "toucher présence", poursuit Claude Vaux. Notre approche est l'intégration posturale psychothérapeutique, que j'ai mise au point à partir de la méthode de Jack Painter. » Ce professeur de philosophie américain avait travaillé, au cours des années 1960, avec Ida Rolf, professeure américaine à l'origine d'un massage dynamique et en profondeur, le Rolfing, dont la visée est de remodeler le corps en le replaçant sur son axe central. Jack Painter s'est ensuite inspiré d'autres méthodes – gestalt, yoga, >>>

PLAINPICTURE

# Ce que vous **devez savoir** sur la **sophrologie**

**La sophrologie a été créée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale vise alors à améliorer la qualité de vie de ses patients. Dans les années 70-80, la sophrologie a pris des chemins parfois très éloignés de sa conception authentique. En 1992, le Dr Caycedo dépose le terme de «Sophrologie Caycédienne» pour bien qualifier et différencier sa méthode.**



Martine Janvier, sophrologue caycédienne à Aix-en-Provence, nous aide à y voir plus clair :

## *Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?*

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

## *Quel est votre parcours ? Comment avez-vous été amenée à vous intéresser à la Sophrologie Caycédienne ?*

J'ai été secrétaire médicale et sportive de haut niveau (alpinisme). J'ai connu le stress professionnel et celui de l'entraînement intensif. Je souffrais de tensions et de douleurs physiques importantes. La recherche de la performance, dans ma pratique sportive, mettait mon corps à mal. Je ressentais le besoin de me poser, de prendre du temps pour moi.

## *Quelle formation avez-vous suivie et pourquoi avoir choisi Sofrocay® ?*

J'ai suivi la formation de 1er Cycle dans une école déléguée Sofrocay®, j'ai ensuite effectué la formation supérieure à l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne où j'ai obtenu le titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (champ de la prévention). Je me suis ensuite formée à la relation d'aide dans une école déléguée Sofrocay®. Pourquoi ce choix de Sofrocay ? C'était une évidence ! C'était là qu'il fallait aller pour me former à la sophrologie authentique, celle de son créateur.

## *Quels sont vos domaines d'intervention ? Quels types de publics accompagnez-vous ?*

Mon champ d'action est celui de la prévention, plus spécifiquement : la gestion du stress, le renforcement de la confiance en soi ou de l'estime de soi, l'amélioration de la qualité du sommeil, le développement de certaines capacités (détente, concentration, mémoire, gestion du temps, prise de soin de soi …), la préparation à certaines échéances (examens, entretiens).
J'accompagne des adultes, des enfants et des adolescents en séances individuelles ou en groupes. Pour certains accompagnements, je travaille en lien étroit avec des médecins et avec une psychologue scolaire. Ce travail de collaboration avec d'autres professionnels valide un peu plus cette aide complémentaire que je peux apporter en tant que sophrologue caycédienne spécialisée dans la prévention. Des supervisions régulières me permettent de me repositionner dans ma pratique, de réajuster ma posture et de rester dans les limites de mes compétences.

## *Comment se déroule une séance ? Quelle peut être la durée d'un accompagnement ?*

Une séance individuelle de Sophrologie Caycédienne est structurée ainsi : un temps de parole avant la séance, la présentation de l'objectif visé et de la pratique proposée. Elle se termine par l'expression du vécu de la séance et l'incitation à l'entraînement personnel. La pratique avec les adultes dure en principe une heure, celle avec des enfants et des adolescents, 30 mn environ. L'adaptabilité est le maître-mot.
La durée de l'accompagnement dépend de la demande et de la façon dont l'adulte ou l'enfant vont s'investir dans la démarche. Je pars toujours sur la base de 5 séances au rythme d'une par semaine et d'un premier bilan. Nous voyons ensuite s'il y a lieu de poursuivre et à quel rythme. Dès le départ, j'incite la personne à reprendre ce qui, dans la séance, a le mieux fonctionné et à le réinvestir dans une pratique autonome.

Martine Janvier, Sophrologue Caycédienne • **martinejanvier.sophrologue@gmail.com**

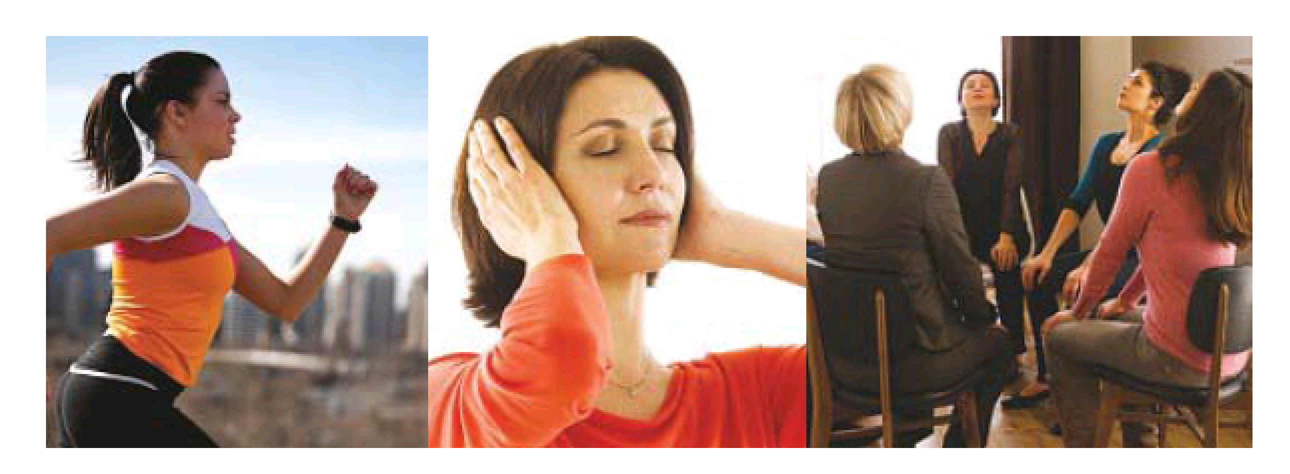
### Témoignages

*J'ai découvert la sophrologie lors d'un passage de ma vie très éprouvant (…). La première « découverte » a été celle de mon corps, pas seulement au travers de douleurs, mais au travers de sensations corporelles, en le touchant, en y pensant et en étant à l'écoute de celui-ci (…). J'ai pu, au bout d'un certain temps de pratique, apprendre à respirer et le fait de débloquer ma respiration au niveau du diaphragme m'a apporté une grande détente musculaire … et mentale. Je me suis entraînée à relâcher les tensions, à mettre de la distance entre les difficultés quotidiennes et moi et j'ai développé des capacités de concentration que je n'avais plus; j'avais en effet l'impression de « partir dans tous les sens ». J'ai surtout acquis une grande sérénité et retrouvé une vitalité que j'entretiens toujours au cours de séances hebdomadaires.*

**Mme J.B.**

*La sophrologie pour moi, c'est d'abord une heure par semaine que je m'accorde. C'est un moment où je reprends contact avec chaque partie de mon corps, où je perçois son rythme naturel, ses tensions aussi et ses limites. C'est aussi arriver à réunifier mon corps, à lui permettre de se relâcher et parfois à repousser ses limites. C'est, après la séance et au quotidien, me souvenir de ce qui m'a fait du bien pendant la séance et savoir que je peux le reproduire, au besoin. C'est développer ma conscience, ma présence. C'est enfin, quelquefois, faire des découvertes sur moi et vivre des expériences étonnantes.*

**Mme M-H T.**



## La Sophrologie, c'est Sofrocay®

La Sophrologie Caycédienne n'est pas une branche de la sophrologie mais bien la sophrologie dans sa forme authentique telle que créée par le Dr Alfonso Caycedo. Sofrocay®, abréviation de « Sophrologie Caycédienne », est l'organisation qui fédère plus de 40 écoles de formation au master en Sophrologie Caycédienne et plusieurs milliers de sophrologues formés dans le respect de la méthode. Le Dr Natalia Caycedo, docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neuropsychologie et neurophysiologie assure la formation des étudiants aux cycles supérieurs.



Sofrocay®
Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne

Pour en savoir plus, trouver un sophrologue caycédien ou une école déléguée près de chez vous : **www.sofrocay.com**



Crédits photos : Pierre Magne - Getty Images - Thinkstock

>>> acupuncture – ainsi que des théories de Wilhelm Reich sur l'énergie psychique pour mettre au point l'intégration posturale. « La base est un massage ferme que nous effectuons avec les doigts, les paumes, les coudes, parfois notre propre poids, pour déplacer les différentes zones musculaires et les fascias, ces membranes qui enveloppent les muscles et les organes, détaille Claude Vaux. L'objectif : dénouer les tensions physiques et les blocages émotionnels qui leur sont reliés, selon un protocole précis. Nous avons modifié le cadre thérapeutique de Jack Painter pour effectuer un accompagnement qui respecte mieux le rythme de la personne, et avons intégré d'autres techniques, comme l'haptonomie. C'est à la méthode de s'adapter à la personne, et non l'inverse. »

**La relation de confiance est indispensable, la personne et le thérapeute ont en effet le même objectif** et doivent s'engager tous les deux dans le même processus. « Au fil des séances, reprend le psychothérapeute, Sonia a commencé à se détendre, à parler de son ressenti, puis de sa vie, de son enfance, de ses parents… Et à avoir des manifestations émotionnelles de plus en plus fortes. Il arrive parfois que les manipulations soient douloureuses, car les émotions bloquées dans le corps rendent certaines zones particulièrement sensibles. Même si cela a été difficile pour elle, nous avons pu continuer ce travail grâce à notre approche jungienne, qui l'a beaucoup intéressée, surtout lorsque nous avons abordé le symbolisme et les archétypes. » Selon Jung, ce sont à la fois des représentations universelles, exprimant entre autres les modèles élémentaires du comportement humain, et des « nœuds énergétiques » de la psyché. Ainsi, la Grande Mère, représentation symbolique de tous les états et âges de la femme, offre-t-elle une possibilité de ressourcement énergétique pendant les périodes de souffrance. « Le chemin d'individuation décrit par Jung est en complète adéquation avec les thérapies psychocorporelles, ajoute Claude Vaux. Il décrit un processus qui part autant du développement de la personnalité individuelle que d'un élargissement de la sphère du conscient vers la réalisation de la totalité de soi, comme pour Sonia. Même si le travail a été long, il lui a permis de se trouver elle-même, de retrouver du travail. Et de se lier d'amitié avec ses voisins. »

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***Comprendre et pratiquer les thérapies psychocorporelles*** de Guy Largier. Avec ce panorama assez complet de l'approche psychocorporelle, l'auteur expose les fondements théoriques, les différentes méthodes et propose des exercices pratiques (InterÉditions, 2008).

## L'HISTORIQUE

**Dans les années 1930, Wilhelm Reich est le premier à introduire la notion d'« inconscient corporel » et tente de relier les douleurs physiques aux douleurs psychiques. Mais il faudra attendre le début des années 1960 pour que des groupes de psychologues décident de se démarquer de la psychanalyse freudienne et de la psychologie comportementale pour donner une place plus importante au corps. En plein essor des nouvelles thérapies unifiant le corps et l'esprit, telles la bioénergie d'Alexander Lowen ou la gestalt de Fritz Perls, le massage a commencé à être intégré chez les psys américains comme technique de libération des blocages physiques et psychiques. Peu à peu se sont dégagées des tendances différentes dans les approches, centrées davantage sur le corps ou davantage sur l'esprit. La fusion corps-esprit (*bodymind*) est, elle, une vision plus globale de l'être, intégrant parfois la dimension spirituelle.**

## LES PRATICIENS

Institut de formation en thérapie psychocorporelle (IFCC). **Fondée en 1996 par Claude Vaux et Éliane Jung-Fliegans, cette école assure une formation en intégration posturale thérapeutique ainsi qu'en psychopathologie. Elle propose aussi des séminaires à thème et des formations de formateurs. Depuis 2007, l'IFCC est accrédité pour préparer ses étudiants au certificat européen de psychothérapie. L'institut a récemment inauguré le Centre européen de thérapie psychocorporelle à Strasbourg. Ouvert à tous, il propose des ateliers de développement personnel, des séminaires, des séances individuelles…**
**Rens. : 03 88 60 44 84 et ifcc-psychotherapie.fr.**

École biodynamique. **Créée par Christiane et François Lewin en 1987, cette école assure une formation complète de psychologie biodynamique en trois cycles (environ cinq années), à Montpellier, Paris et Lyon, des stages indépendants de la formation ouverts à tous et des conférences dans toute la France.**
**Rens. : 04 67 22 40 50 et psychologie-biodynamique.com.**

Institut français de formation psychocorporelle (IFFP). **Cet institut fondé par Ulla Bandelow en 2001 propose une formation de praticien en Sensitive Gestalt Massage, la méthode qu'elle a créée avec Raoul Bécart, mais aussi des formations en Sit-up Massage, en accompagnement prénatal et en soins palliatifs.**
**Rens. : 01 39 70 60 39 et massagesgm.com.**

Réservation : Stéphanie Lacroix - 01 41 34 76 41 - stephanie.l@psychologies.com







le playground® PARIS

**Découvrez le modèle**

arc

- **leadership**
  prenez conscience de votre impact, agissez avec intention
- **coaching/accompagnement**
  accompagnez la transformation humaine
- **développement personnel**
  soyez en harmonie avec votre essence

www.leplayground.com

01 47 05 92 79

Existence
VACANCES & CONNAISSANCES

Depuis 1986, une programmation de qualité

*Massages et soins, Dessin projectif et relation amoureuse, Tango relationnel, Yoga, Tantra, Lâche ton passé, Taï-ji, Créativité, Confiance en Soi, Qi Gong, Arthérapie, Clown, Danse-thérapie, Voix, Gestalt, Géobiologie, Chant choral, Rebirth, Sophrologie, Estime de soi, Auto-hypnose, Mythologie, S'ouvrir à son coeur d'enfant, prendre soin de soi, Danse africaine, Salsa...*

*présence exceptionnelle :*
Marianne SEBASTIEN
Bernard LEBLANC-HALMOS

Visite virtuelle du centre de stage
www.lesjardinsinterieurs.com

*En Ardèche du sud*
**un lieu de stages et de rencontres naturel et paisible...**

Informations & réservations :
EXISTENCE
Les Jardins Intérieurs
07200 Saint Privat
Tél. : 09 54 59 57 17
Email : contact@existence.fr
www.existence.fr

Les Jardins Intérieurs
Sur les berges de l'Ardèche

CATALOGUE DÉTAILLÉ DE 32 PAGES GRATUIT SUR DEMANDE




## TOUTES DISCIPLINES

**STAGES AGRÉÉS FLEURS DE BACH**
3 Niveaux de formation certifiés GB
Martine Viniger - 01.43.65.09.55
**www.lejardindiris.com**

• **ACCESS CONSCIOUSNESS BARS**
Changez votre vie avec une méthode facile ! Formation certifiante à Paris et Nancy - **www.energiecristal.com**

**BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING**
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
**www.ich-formation.com**
**01.48.74.43.60**

## PNL

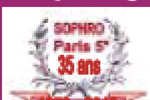
**PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN**
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux,
27, r. Coqs, 14400 Bayeux
**02.31.21.47.53 / 06.81.97.64.29**
**communication-active-normandie.fr**

## SOPHROLOGIE

**ÉCOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE**
Formation complète diplômante avec Elke Coisnon, titulaire de C.E.P.
Tél. : 04.79.61.63.09 - Fax. : 04.79.61.22.11
**www.sophrotherapie.com**

• **ÉCOLE FRANÇAISE DE SOPHROTHÉRAPIE**
Formations de Coach, sophrologue, sophro-thérapeute : classe virtuelle + séminaire. Sessions collectives ou individuelles.
**0811.48.13.13 - www.EFDS-sophrologie.fr**

**Devenez SOPHROLOGUE (formation officielle)**
**Cursus d'études complet :**
- **Premier Cycle avec Pierre GUIRCHOUN** *(créateur de la Relaxation Energétique)*
- **Cycles Master avec Alfonso CAYCEDO** *(créateur de la Sophrologie en 1960)*




**Académie de Psychothérapie et de Sophrologie Caycédienne de Paris**
**26 Rue des Ecoles - 75005 PARIS**
**01 53 10 82 13 ou 06 81 12 84 12**
**www.academie-sophrologie.com**

## Michael Hall Ph.D.,
le père de la Neurosémantique®
viendra animer un atelier exceptionnel et pour la première fois en français

### Créativité et accomplissement de soi avec la Neurosémantique
Les 7, 8 et 9 octobre 2013 à Genève

CONTACT
**BrieF'R Formations**
29, Avenue Eugène-Lance
1212 Grand Lancy
Tél : 0041 22 794 54 54
Fax : 0041 22 794 22 30
info@pnlcoach.com

INFOS
www.pnlcoach.com

BRIEF'R FORMATIONS® FORMATIONS PNL • COACHING • HYPNOSE • NEUROSÉMANTIQUE

# Devenez SOPHROLOGUE
en suivant une formation délivrant un **Certificat Professionnel** au niveau de qualification **reconnu par l'Etat**




## Certificat Professionnel de niveau III
**inscrit au "Répertoire National de la Certification Professionnelle" !**

- Formations ouvertes à tous
- 18 sessions par an (semaine ou week-end)
- Formations accélérées en 6 mois
- Formations classiques en 1 an
- Formation initiale de Sophrologue
- Formation de Spécialisation pour Sophrologue
- Paiement en plusieurs fois ou prise en charge possible

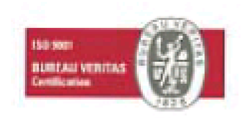
**N'hésitez pas à nous consulter.**

Organisme **certifié** ISO 9001, NF et **ISO 29990**
Membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle
Membre actif de la Chambre Syndicale de la Sophrologie










**Inscrivez-vous dès maintenant :**
**01 43 38 43 90**
**www.sophrologie-formation.fr**
Institut de Formation à la Sophrologie - Paris

## MASSAGE

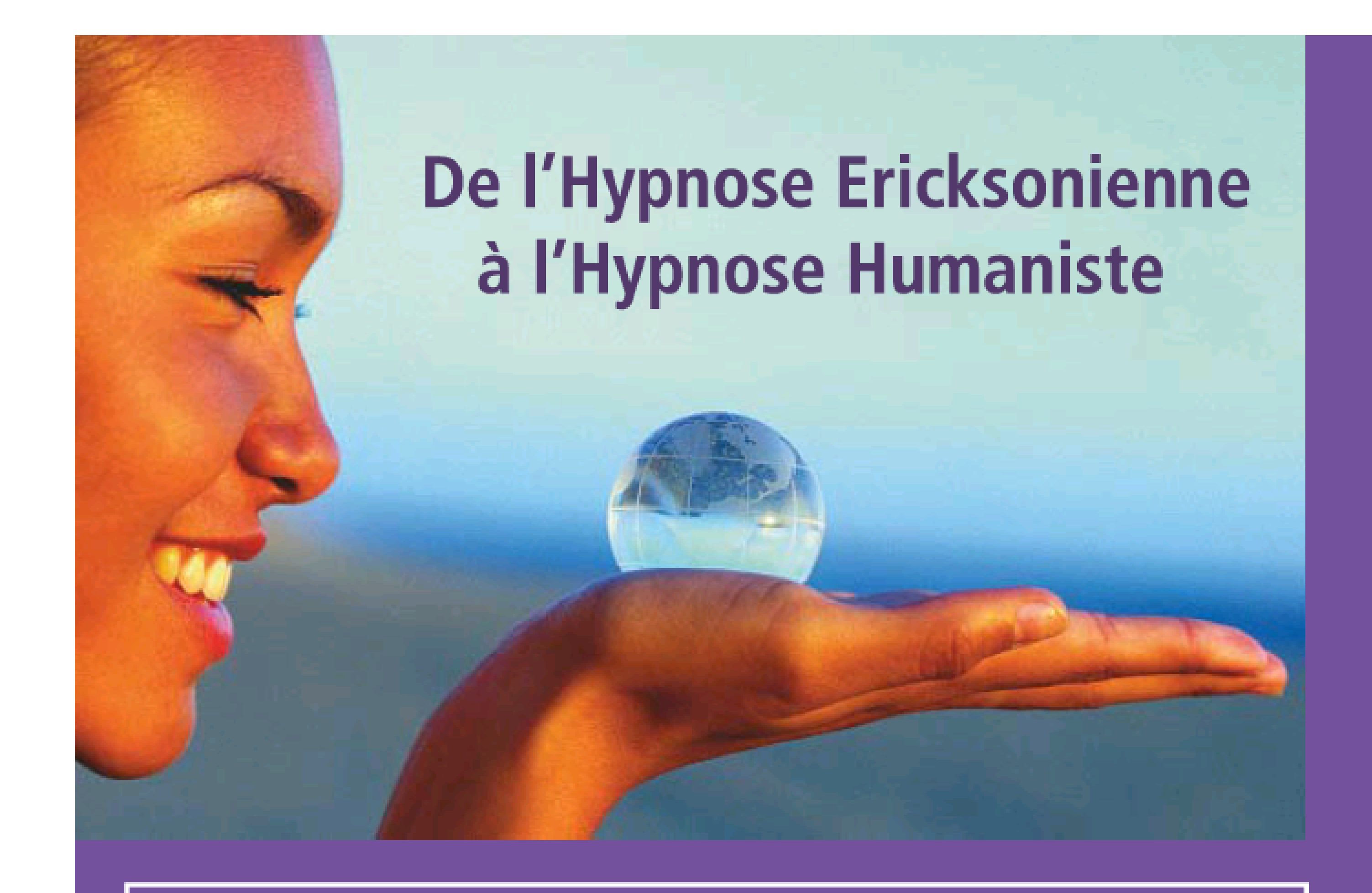


## RELATION D'AIDE



## TÉMOIGNAGES





# LES PETITES ANNONCES DES PSYS

## ILE DE FRANCE

**PARIS 3E - 06 03 25 91 39**
**Carole Thomé**
Thérapeute - Thérapie Active & Réaliste
Elaborez rapidement vos solutions
Domaines personnel et professionnel

**PARIS 6E ET MONTGERON (91)**
**Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89**
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

**PARIS 9E ET NEUILLY (92)**
**Jill Hanon - 06 03 85 93 53**
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac.
Skype. Anglais-espagnol

**PARIS 10E - 01 40 39 98 80**
**Institut Gregory Bateson**
Centre de Consultation
Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

**FONTAINEBLEAU (77) - 06 77 17 11 05**
**Patricia Gantier**
Psychanalyse Active Appliquée
Thérapie individuelle sur rendez-vous

**BOULOGNE (92) - 06 98 99 23 05**
**Nina Caurier**
Hypnose Erickson. - Sophro Analyse
Thérapie psycho corporelle énergétique

Bouclage de septembre 2013
le 25 juillet 2013

## BRETAGNE

**LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71**
**Cabinet Marithé Couchevellou**
Psychothérapeute Sophrothérapeute
Gestion Stress. Coaching dirigeants.
Profil perso/prof. - Bilan parcours.

## LORRAINE

**THIONVILLE (57)**
**Gaëlle Foucteau - 06 26 02 59 65**
Psycho-somato-thérapeute. Analyse psycho-corporelle, thérapie courte et moyenne. Se trouver, se respecter.

## PACA

**AIX-EN-PROVENCE**
**Laetitia Teissier – 06 17 74 63 77**
Psychologue clinicienne.
Enfants ados adultes.
H/F victimes de violences conjugales

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

• **AU COEUR DE L'ÂME - WWW.ACDLA.FR**
Cercles de libération personnelle
Accompagnement individuel. Paris
**06.51.27.02.13 - cercles@acdla.fr**

## STAGES D'ÉTÉ

• **«DEVIENS CE QUE TU ES»**
Les séminaires intensifs, chemin vers la Libération, l'Eveil
Près de Dijon du 18 au 24 août
**roseline@mourtier.fr - 03.83.81.77.52**

• **STAGE ÉTÉ A VEZELAY**
Les Etats Modifiés de Conscience
12-14/07/2013. Rens. : Patricia Martin (Membre prof. de l'Institut Monroe) :
**01.46.71.35.73 - cabnation@free.fr**

• **REBIRTH-THÉRAPIE**
Clarifier ses émotions et ses croyances en lien avec l'Amour - Gérer le stress
Près de Dijon du 11 au 17 août
**roseline@mourtier.fr - 03.83.81.77.52**

• **DÉCOUVREZ LE SENS DE VOTRE VIE !**
Cabinet d'été à Divonne-Genève : consult. & séminaires. www.logotherapy.us
**Ass. Fr. d'Analyse Exist. & Logothérapie**

• **CET ÉTÉ, STAGES EN CÉVENNES**
2 séminaires du 01 au 5/08 et du 06 au 08/08/2013. Méziériste - Pédagogie Posturale en groupe. Tél. : 06.75.31.90.79
**http://catherine-pavloff.fr**

• **STAGES A DIE (26) : AMOUREUX ZEN**
Somatic Experiencing (SE)®
Et Danse Contact Improvisation.
**www.amoureux-zen.fr - 06.64.09.43.25**

• **STAGE ÉTÉ DÉV. PERSONNEL & THÉÂTRE**
dans un lieu de détente à 120 km de Paris
Confiance, émotions, corps. F. Levesque :
**www.fhlconsultant.fr - 06.03.09.00.52**

## STAGES

• **JUILLET, NORMANDIE 108 KMS PARIS**
Stage résidentiel développement personnel par l'écriture du récit de vie.
06.25.53.58.12 - Ph. Costa, écrivain,
**psychan. - www.stageecriresavie.info**

• **TANTRA C. LORAND - 06 13 05 01 76**
Soir. (75) 5/6 & 11/9. Massage tantrique et ouvert. du coeur 8-9/6. Alchimie du coeur et sexualité sacrée 14-21/7. Intensif couple d'été 27/7-2/8. Renaissance sensuelle et ouverture du coeur 13-15/9. Mass. tantrique couples 27-29/9. Tibetan pulsing 11-13/10.
**www.tantrachristinelorand.com**

• **DEVENEZ CRÉATEUR DE VOTRE VIE**
Atelier ludique d' 1 journée à Lyon
Osez passer à l'action !
**www.decide-moi.fr**

## ECRITURE

**L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS**
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
**ecrivain@club-internet.fr**



## FEMMES

• **RP - VVE 66A., BIEN PHYSIQUEMENT, 1M72,**
fémin., TB éduc., humeur joyeuse, aimt sorties cult., voyages, renc. H. 69/75a., grand, distingué, cultivé, affectueux. Rel. durable si affinités. Tél. souhaité.
**Ecrire Journal, Réf. Psy. 330/01**

## HOMMES

• **H. 49A., OFFRIRAIT MONTAGNE DE**
tendresse à JF + belle à l'intérieur qu'à l'extérieur pour partager joies d'être à deux avec humour, bonheur, rire et
**complicité. Rdvs : 06.61.63.14.30**

## MISE EN RELATION

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES**
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
**ou sur www.bing.tm.fr**

• **PARIS - EX PILOTE DE LIGNE, 62A.,**
Grande, mince, belle personnalité. Ch. H. 67 ans, NF, sincère, intelligent, pour vie commune. Contact gratuit. Esther Keller : 01.82.28.77.27
**www.estherkeller.com**

**FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES**
**dans votre région**, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
**Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»**
Envoi discret, sans engagement.
**Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr**

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT**
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
**ccia@orange.fr**

**POINT RENCONTRES MAGAZINE**
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
**0800.02.88.02 - Appel gratuit**

• **JOLIE FME,PROFESSEUR DOCUMENTALISTE**
retraitée, alliant personnalité, gentillesse et sincérité, aimt.natation,ski de fond, musique...renc. Hme. 60/70 «chaleureux»
**Marie d'a - 06.99.94.19.44**

• **H. CHEF D'ENTREPRISE BTP IMMOBILIER,**
bien moral, phys, prévenant, ouvert sur le monde, aimt. comédie music., théâtre, cinéma, galerie... renc. Fme 35/50 «sincère»
**Marie d'a - 06.99.94.19.44**

• **H. PROFESSEUR PHYSIQUE, CHIMIE, CHERCHEUR**
retraité, charme des tempes argentées, sens de l'écoute, aimt. opéra, gym, rando, cinéma... renc. Fme 60/75 pr. vivre «les joies de la vie».
**Marie d'a - 06.99.94.19.44**

• **JEUNE FEMME,ETUDIANTE, JOLIE SILHOUETTE,**
féminine, aimant beaucoup voyages, sorties, cinéma... rencontrerait Homme 35/45 «attentif»...
**Marie d'a - 06.99.94.19.44**

**MARIDA**
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
**Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com**

# plus de services pour mieux-vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM




## A NOS LECTEURS & INTERNAUTES

Vous recherchez une formation pour votre **bien-être personnel** ou pour vous **réorienter** professionnellement ?

Retrouvez toutes les offres de nos organismes de formation sur

**www.psychologies.com/formation/home**

En quelques **clics**, notre **moteur de recherche** vous donnera accès directement à :

- leurs propositions de formations ou de stages en développement personnel.
- tous nos conseils, toutes les réponses aux questions que vous vous posez avant de démarrer une formation.
- la description des disciplines auxquelles vous pouvez vous former.

Ils nous ont fait **CONFIANCE** :

- **Ecole du corps conscience**
- **IFFP**
- **Sarl Babilune**
- **Praxisa**
- **ISTHME**
- **Institut de formation sophrologie**
- **ICH**
- **EFDS**
- **ANDC**
- **IFHE**
- **Coaching Reliance**
- **EEPSSA**
- **Le Playground**
- **ADNR Formations**
- **Ecole d'Analyse transactionnelle - NdF**
- **Ecole du toucher psychocorporel**
- **Cenatho**
- **Institut Hoffman France**
- **Happytude**
- **Artec Formation**
- **Coach de France**
- **Sofrocay**
- **Véronique Brousse**
- **Centre d'Etudes en psychodrame et techniques d'action**
- **Le Dojo**
- **IMTC**
- **Evolution Formation Conseil**
- **Ecoute ton corps**
- **Ecole Shentao**
- **IFSH**
- **Ecole parisienne de Gestalt – EPG**
- **CDB La Chrysalide**
- **Artparenthèse**
- **Existence**

1.85 FILMS, LA PARTI PRODUCTION ET CHIC FILMS PRESENTENT

# JE SUIS SUPPORTER DU STANDARD

UN FILM DE RITON LIEBMAN





**L'abus de football nuit gravement aux histoires d'amour**

SAMIR **GUESMI** DAVID **MURGIA** GUY **STAUMONT**

JACKIE BERROYER ET MICHÈLE MORETTI HÉLÈNA NOGUERRA ET DE SERGE LARIVIÈRE RITON LIEBMAN RITON LIEBMAN ET GABOR RASSOV FRÉDÉRIC NOIRHOMME CHANTAL HYMANS ROB EMMANUEL DE MEULEMEESTER JEAN-LUC AUDY VALÉRIE DELOOF JOËL RANGON GUILLAUME MALANDRIN THIERRY BAUDRAIS FRANCO BELGE 1.85 FILMS LA PARTI PRODUCTION CHIC FILMS FAE FATA PRODUCTIONS CANAL+ CINÉ+ ET DU CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE RTBF (TÉLÉVISION BELGE), VERSUS PRODUCTION ET BETV, AVEC LE SOUTIEN D'INVER INVEST ET DU PROGRAMME MÉDIA DE L'UNION EUROPÉENNE – I2I AUDIOVISUEL CENTRE DU CINÉMA ET DE L'AUDIOVISUEL DE LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES ET DE VOO, DISTRIBUTION URBAN DISTRIBUTION ET O'BROTHER DISTRIBUTION VENTES INTERNATIONALES URBAN DISTRIBUTION INTERNATIONAL PHILIPPE KAUFFMANN VINCENT TAVIER LAURANNE BOURRACHOT & MARCO CHERQUI JULIEN BERLAN

WWW.SUPPORTERDUSTANDARD-LEFILM.COM



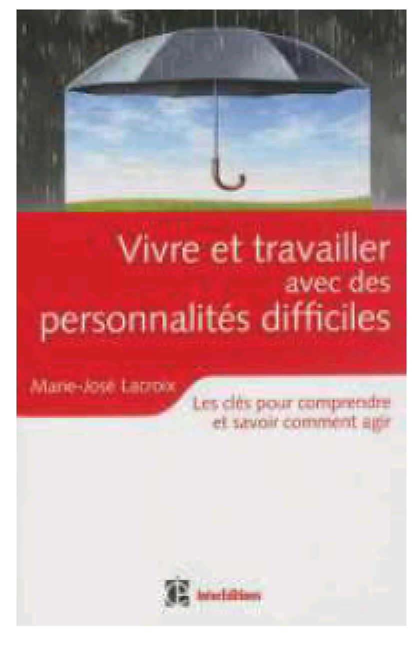

RITON **LIEBMAN**

LEA **DRUCKER**

## Actuellement au cinéma

SO FOOT
MENSUEL DE FOOT, CULTURE ET SOCIÉTÉ












# Notre sélection du mois

Pages coordonnées par **Erik Pigani**, avec **Elsa Godart, Christine Sallès, Flavia Mazelin Salvi** et **Marie-France Vigor** lire aussi pp. 44 à 50.

## PSYCHOLOGIE

### La Tyrannie du paraître

*G. Bonnet*

**À** l'heure de l'hyperexhibition physique, médiatique et numérique, la question que pose le psychanalyste Gérard Bonnet, « Faut-il se montrer pour exister ? », est de celles qui, en quelques mois, sont passées du champ sociologique à celui de notre quotidien. Montrer en permanence son meilleur profil afin d'acquérir statut, stature, notoriété ou ce « charisme » que l'on cite désormais avec une déroutante facilité est devenu banal. Mais est-ce sans danger pour notre équilibre psychique et notre bonheur ? Certainement pas, répond le psychanalyste, qui, dans cet essai exigeant mais accessible, dénonce les ravages de l'« egomania » sur notre psyché et nos relations. L'auteur ne nous laisse pourtant pas démunis et propose plusieurs leviers de changement afin que chacun puisse parvenir à trouver le juste milieu entre exhibition et inhibition.

**Eyrolles, 224 p., 18 €.**

### Vivre et travailler avec des personnalités difficiles

*M.-J. Lacroix*

**D**ans cet ouvrage très pédagogique, la psychosociologue Marie-José Lacroix s'intéresse aux personnalités dont le comportement peut être dommageable pour elles-mêmes comme pour les autres. Et cherche des solutions pour mieux vivre au quotidien, dans la sphère privée ou professionnelle, avec une personne paranoïaque, schizoïde, dépressive ou obsessionnelle. Après avoir proposé cinq clés pour mieux comprendre ces types de comportements (importance des changements, rôle du stress, mécanismes de défense…), elle délivre des conseils concrets pour parvenir à trouver la bonne attitude. Pour tous.

**InterÉditions, 288 p., 22 €.**

### Des rêves pour changer votre vie

*P. Etevenon*

**D**epuis près de quarante ans, Pierre Etevenon est l'un des grands spécialistes français des rêves et des états physiologiques d'éveil et de sommeil. Il fait ici un point scientifique sur nos connaissances du monde onirique, en les replaçant dans l'histoire humaine – il donne des exemples chinois, grecs, indiens… –, en parcourant le domaine de l'anthropologie, en présentant les différentes approches en psychologie et psychanalyse (Freud et Jung), en proposant une méthode d'analyse des rêves assez simple. Et même en se permettant des incursions dans les domaines de la spiritualité.
Un pari osé pour ce scientifique, directeur de recherche honoraire à l'Inserm… Ce petit essai à lire comme une série d'articles est sous-titré *L'Ascenseur des rêves*. Deuxième tome à venir : *La Pratique par des exemples de rêves*.

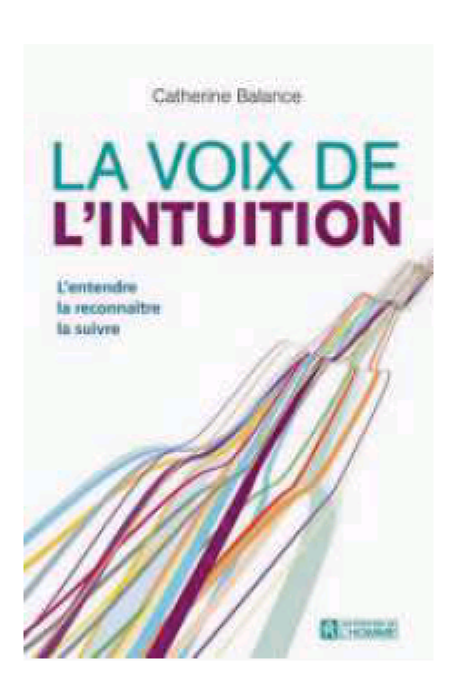
**Erick Bonnier, 192 p., 19 €.**

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### Le Mode de vie quantique

*F.J. Kinslow*

**D**octeur en chiropractie, Frank J. Kinslow a créé une méthode d'éveil personnel, le Quantum Entrainment (QE ou « entraînement quantique »), destinée à favoriser l'accès à ce qu'il nomme « la conscience pure » : un état de pleine conscience éveille le soi, notre dimension la plus complète, donc la plus apte à nous guider vers les bons choix de vie. L'abandon du « tout contrôle » par le mental et par l'ego est au cœur de sa démarche.
Ponctué d'exercices psychocorporels et comportementaux, cet ouvrage, entre guide de développement personnel et témoignage d'initiation spirituelle, est une invitation à faire l'expérience au jour le jour du travail sur la conscience et la connaissance de soi. Un bémol, cependant, sur l'utilisation du terme










« quantique » (en physique quantique, la matière se définit non pas comme exclusivement solide et prévisible mais comme une « onde de potentiels » pouvant se manifester de diverses façons à divers endroits) : Kinslow cède à la « mode du quantique » pour faire un parallèle entre le travail sur la conscience et les multiples répercussions qu'il induit dans notre vie tout entière. Alors, quantique *or not* quantique, sa méthode ? À chacun de trancher.

**Le Courrier du livre, 310 p., 22 €.**

## Cessez de faire passer les autres avant vous

*J. Marson*

**T**rop gentil, trop culpabilisé, trop timide… Autant de postures qui favorisent activement le complexe de Cendrillon (il agit sur les deux sexes, rassurez-vous !). Sur la question, la littérature est abondante, et on y trouve le meilleur comme le plus banal. Avec ce livre, la psychologue anglaise Jacqui Marson, également membre de la British Psychological Society, ne révolutionne pas le genre. Témoignages à forte valeur identificatrice, conseils divers, dont certains frappés au coin du bon sens, exercices issus de la thérapie comportementale et cognitiviste, les ingrédients sont classiques.
Mais cet ouvrage possède une vraie force : il réveille en nous celui qui a peur de ne pas être aimé, l'enfant trop appliqué, l'abonné à l'autocensure, le trop généreux, l'hypercritique envers lui-même… Impossible de ne pas trouver son double et de ne pas tomber sur l'exercice ou le conseil qui va opérer le déclic. Ce qui n'est pas le cas de tous les ouvrages de développement personnel ou de psychologie grand public.

**Ixelles éditions, 262 p., 18,90 €.**

## La Voix de l'intuition

*C. Balance*

**A**nimatrice en développement personnel, Catherine Balance figure parmi les rares professionnels français à s'être spécialisés dans l'intuition. Depuis des années, elle anime des ateliers sur le développement de cette faculté, ainsi que sur la pensée créatrice, avec une méthode mise au point et affinée au fil de l'expérience.
Elle nous explique ici pourquoi l'intuition est avant tout une question de disposition intérieure et comment il est possible de réveiller cette aptitude pour l'utiliser au quotidien… En sept chapitres ponctués d'exercices, un guide de base clair et accessible à tous.

**Les Éditions de l'Homme, 176 p., 18 €.**

## La Culpabilité, l'émotion qui tue !

*G. Gandy*

**S**i la culpabilité est nécessaire à l'évolution humaine, il n'en reste pas moins qu'elle nous empêche d'être libres, développe en préambule l'auteur, Gilles Gandy, enseignant en communication et en psychosociologie. Ce guide destiné à nous aider à sortir de cet enfermement en nous-mêmes se révèle un excellent exposé sur un sujet rarement traité. Ponctué d'informations, d'exercices, de témoignages et d'histoires symboliques, il présente la particularité d'aborder les problèmes psychosomatiques, de parler d'« énergie », de faire référence à la médecine chinoise, et même d'ouvrir son propos sur la spiritualité. Une tendance qui monte de plus en plus dans le développement personnel pour donner, enfin, une vision plus holistique de l'être.

**Le Courrier du livre, 244 p., 19,90 €.**

## Aller mieux dedans pour agir mieux dehors

*J. Dechance*

**J**acques Dechance, pionnier français du développement personnel, œuvre depuis trente-cinq ans dans le champ de la connaissance de soi, explore les pistes des nouvelles techniques de bien-être, travaille en tant qu'expert en coaching. Fondateur de Dechance Consulting (coaching et management systémique) et de Reliance (développement personnel et relationnel holistique), il est aussi l'auteur de livres sur l'amour, la créativité, la relation, ses sujets de prédilection. Dans ce grand ouvrage, accompagné d'un CD audio d'exercices de visualisation et de recentrage et d'un petit jeu de cartes, il a rassemblé son expérience et son savoir-faire pour nous proposer le meilleur de nous-mêmes. Un parcours quasi initiatique en deux grands « moments » : la quête et la pratique. Textes de réflexion personnelle, exercices, conseils, incitation… : l'essentiel du développement personnel dans un beau souffle d'amour pour soi et pour les autres.

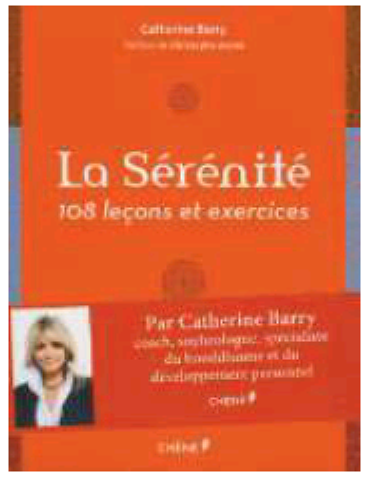
**Le Relié, 288 p. + CD audio et jeu de cartes, 26,90 €.**

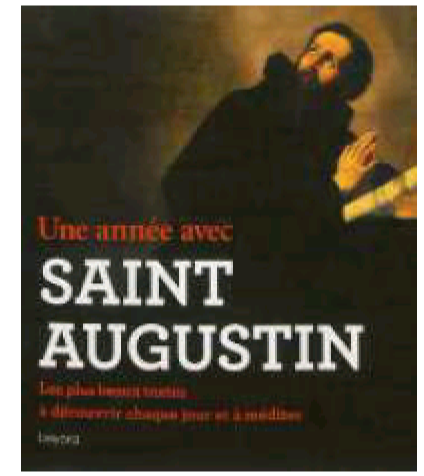
## La Sérénité

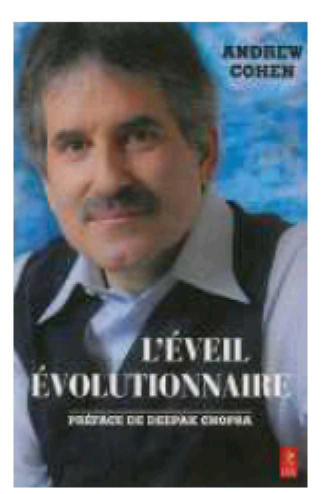
*C. Barry*

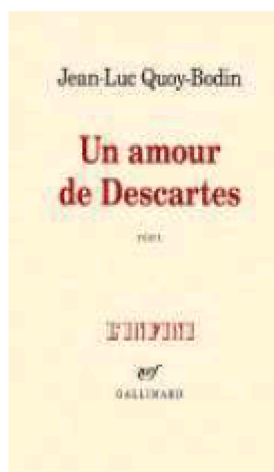
**C**omme les cent huit épreuves que le Bouddha a dû traverser avant d'atteindre l'illumination, Catherine Barry tente de nous mettre sur la voie du calme intérieur avec cent huit « leçons » et autant d'exercices. Rien de >>>

>>> nouveau dans ces petits travaux empruntés au développement personnel mais réunis dans un joli parcours avec une écriture intimiste.
**Chêne, 240 p., 25 €.**







## SPIRITUALITÉ

### Une année avec saint Augustin
*Dir. par S. Gasser*

**C**et ouvrage rassemble plus de quatre cents textes choisis dans l'œuvre immense du père de l'Église et philosophe saint Augustin (354-430). Au rythme de l'année liturgique, chacun de ces textes est l'occasion d'une méditation journalière. Les thèmes les plus variés sont abordés : le temps, l'amour, la grâce, l'amitié, la liberté, la foi, la joie… Agrémenté des contributions de Benoît XVI, de Jean-Luc Marion ou de Frédéric Boyer, ce recueil est une occasion de (re)découvrir l'un des auteurs les plus influents de l'Antiquité.
**Bayard, 750 p., 29,90 €.**

### L'Éveil évolutionnaire
*A. Cohen*

**A**ux États-Unis, Andrew Cohen est l'un des grands noms de la spiritualité, à la fois enseignant, conférencier et auteur de livres-guides s'adressant aussi bien aux personnes inscrites dans une quête spirituelle qu'à celles soucieuses de leur développement personnel. Comme tous les grands acteurs de la spiritualité, mais aussi de la thérapie, Cohen ne cesse de creuser un sillon, celui de la conscience. Son postulat : la vie n'est qu'évolution. Et notre éveil individuel et collectif, la seule façon de la rendre équitable et épanouissante. Son objectif : « Créer une nouvelle culture au-delà du statu quo dans lequel nous sommes enlisés. » Les outils pour y parvenir : faire émerger en chacun et simultanément l'autonomie et la communion. Tout à la fois réflexion philosophique et manifeste pour un changement de paradigme, cet ouvrage est de ceux qui renouvellent l'expression « livre de chevet ».
**Le Relié, 274 p., 19,90 €.**



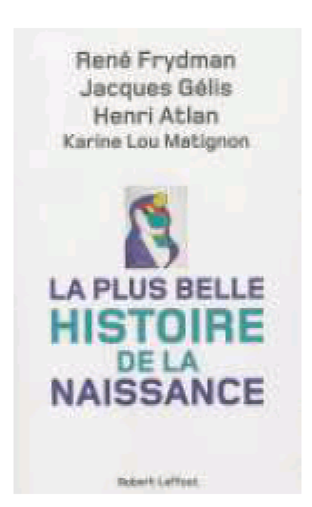
## PHILOSOPHIE

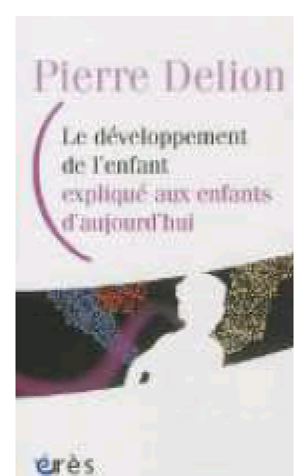
### Un amour de Descartes
*J.-L. Quoy-Bodin*

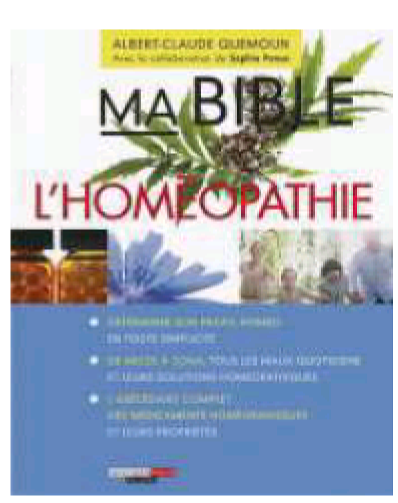
**V**oici un livre déroutant : ni tout à fait biographie, ni tout à fait essai, c'est un récit sur la vie et l'œuvre du philosophe René Descartes (1596-1650). Mais Jean-Luc Quoy-Bodin, tout en parcourant avec justesse l'ensemble de l'œuvre, pointe un moment particulier de la vie du père du rationalisme : la naissance de sa fille, Francine, qu'il eut avec Hélène, une servante, au cours de son séjour en Hollande. C'est aussi à cette période que le philosophe donne vie au fameux *Discours de la méthode* (Hatier, "Classiques et Cie philo", 2013). Quelle influence la naissance d'un enfant peut-elle avoir sur la constitution d'une pensée ? C'est toute la question que pose ce livre brillant, où la plume enjouée de l'auteur est un hommage à la puissante pensée cartésienne.
**Gallimard, 160 p., 14,90 €.**

### Écrire
*J.-C. Monod*

**D**ans une société qui voit s'effacer l'importance de l'imprimé et du livre, le philosophe Jean-Claude Monod s'étonne de la résistance, voire de l'essor, dont fait preuve l'écriture. Mais pas sous n'importe quelle forme : celle des e-mails, des tweets et autres SMS. Ce livre est l'occasion de penser cette « graphomanie ». De la commande fatale « envoyer », qui rend impossible tout retour en arrière, aux figures de l'ange, du messager ou du facteur, sans oublier le tweet de la première dame ou les textos de DSK, c'est toute notre activité intellectuelle et sociale, le cœur même de nos relations aux autres, qui se trouve bouleversée. Une fine analyse de la « métamorphose et démultiplication de l'écriture ».
**Flammarion, 294 p., 19 €.**




## ÉDUCATION

### La Plus Belle Histoire de la naissance

*R. Frydman, J. Gélis, H. Atlan et K. L. Matignon*

**D**es matrones de l'Antiquité à l'utérus artificiel qui nous attend peut-être demain, trois spécialistes offrent leurs connaissances et leur point de vue de médecin, philosophe, anthropologue et historien sur cette longue aventure qu'est la maternité. Au fil des questions surgissent des anecdotes sur les croyances passées, suivies de pistes de réflexion sur les avancées de la science et les problèmes éthiques qu'elles soulèvent. Chacun y donne son avis, auquel on n'adhère pas forcément. Mais ce livre permet de mieux comprendre les premiers instants de la vie et de méditer sur les débats du moment.

**Robert Laffont, 288 p., 20 €.**

### Le Développement de l'enfant expliqué aux enfants d'aujourd'hui

*P. Delion*

**C**et étonnant petit livre peut être mis entre toutes les mains, surtout les menottes ! Pédopsychiatre et psychanalyste engagé depuis quarante ans dans la prévention de la souffrance psychique des plus jeunes, Pierre Delion s'adresse directement à tous les enfants. Il décrit leurs besoins psychologiques, leurs pulsions et leurs pensées dans un langage très simple, direct et sans tabous (pipi, caca, fantasmes…). Voilà un moyen aussi malin qu'original de s'adresser aussi aux parents pour les encourager à mieux écouter ce que ressent et exprime leur enfant. Et, par la même occasion, de les libérer de quelques angoisses.

**Érès éditions, 152 p., 10 €.**

## SANTÉ

### Ma bible de l'homéopathie

*A.-C. Quemoun*

**A**près avoir œuvré des années comme chercheur et dispensé un nombre impressionnant de cours à des générations de praticiens, Albert-Claude Quemoun est devenu une sommité de l'homéopathie. Assisté de la journaliste Sophie Pensa, il a mis au point cette bible, qui présente plus de deux cents maux et leurs remèdes ainsi qu'un abécédaire complet des médicaments homéopathiques. Avec les grands principes de cette approche de santé, les « profils homéo » personnels, des conseils adaptés à tous les âges, ce gros livre peut être considéré comme l'ouvrage de référence en la matière.

**Quotidien malin éditions, 696 p., 23 €.**

>>>

RÉCIT

## Journal d'un recommencement

*S. Divry*

**L**ancée au printemps 2013, la collection "Notabilia" permet de retrouver quelques-uns des auteurs publiés par Les Allusifs, ancienne maison d'édition québécoise. Dans ce « journal », la narratrice raconte comment les catholiques vivent aujourd'hui leur foi. Elle s'interroge sur la ferveur religieuse et « ce besoin d'aller à l'église tous les dimanches ». Entre doutes et certitudes, l'auteure de ce récit nous invite à regarder autrement nos églises et ses paroissiens.

**Les Éditions Noir sur Blanc, 88 p., 10 €.**

ROMANS

## Un cœur noir

*O. Ka*

**M**elkior est un adolescent somme toute assez banal : en apprentissage chez un patron qui ne l'aime pas, des fréquentations qui le classent en petite délinquance et des parents « qui s'aiment trop pour l'écouter lui ». Sa rencontre avec François, un homosexuel vivant reclus, va conduire le jeune garçon à une introspection douloureuse. Narrant finement le passage de l'adolescence à l'âge adulte, ce roman décrit la relation père-fils avec beaucoup d'à-propos. Un livre tout public particulièrement réussi.

**Plon, 228 p., 14,90 €.**

SOCIÉTÉ

# Quatre livres pour accepter sa fin

**À** l'heure du débat sur la fin de vie, il est plus que temps de ***Préparer sa mort,*** comme le rappelle la psychanalyste Nicolle Carré dans ce livre-témoignage. Atteinte d'une leucémie, elle a côtoyé la mort de si près qu'elle a reçu le sacrement des malades. Et, au cœur de la nuit, c'est la force de la vie qui s'est exprimée. Ainsi confie-t-elle qu'elle a « appris à vivre en apprenant à mourir ». Mais jusqu'où sommes-nous capables de nous préparer ?

Dans ***Bien vivre sa mort,*** Daniel Briez relate son expérience de mort imminente (NDE). Il décrit les mécanismes énergétiques et de conscience qui permettent le « passage », et parvient à la conclusion que « bien vivre sa mort, c'est bien vivre sa vie ».

Se préparer est nécessaire, mais comment faire ***Quand la mort arrive*** ? On pourra alors lire l'ouvrage de la journaliste Carine Anselme, qui a mené une enquête à la frontière de la vie. Et qui cite très justement les paroles d'Elisabeth Kübler-Ross : « La vie est un accomplissement et la mort, le terme de cet accomplissement. » Il ne reste plus alors qu'à partir en paix…

Et ***Dire adieu.*** Car cela aussi s'apprend, explique le psychiatre François Louboff dans ce petit guide qui accompagne les moments les plus difficiles : des obsèques au processus de deuil, en passant par les jours qui suivent le décès, sans oublier le cortège des émotions.

**Préparer sa mort de Nicolle Carré, Les Éditions de l'Atelier, 152 p., 15 €.**
**Bien vivre sa mort de Daniel Briez, Dangles éditions, 240 p., 10 €.**
**Quand la mort arrive de Carine Anselme, Éditions de la Martinière, 156 p., 14,90 €.**
**Dire adieu de François Louboff, Payot, 256 p., 18, 50 €.**




# Le palmarès des livres du « moi »

**CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* AVRIL 2013**
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

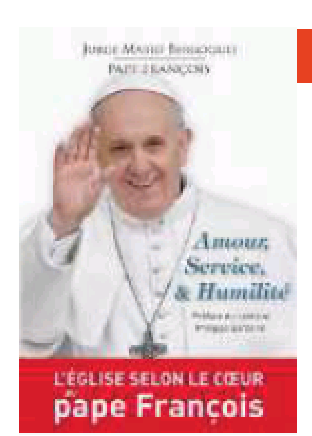



## PSYCHOLOGIE

**1**
**L'empereur, c'est moi**
Hugo Horiot
L'Iconoclaste, 2013

**2**
**Maintenant ou jamais! La transition du milieu de vie**
Christophe Fauré
Albin Michel, 2011

**3**
**Prendre la vie à pleines mains**
Aldo Naouri, avec Émilie Lanez
Odile Jacob, 2013

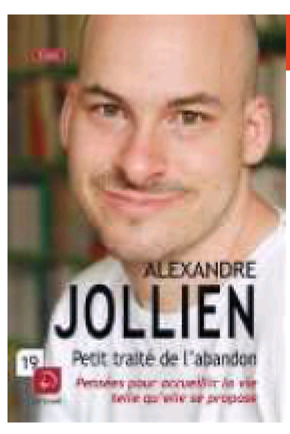



## SPIRITUALITÉ

**1**
**Amour, service et humilité**
Pape François
Magnificat, 2013

**2**
**Méditer jour après jour**
Christophe André
L'Iconoclaste, 2011

**3**
**L'Âme du monde**
Frédéric Lenoir
NiL, 2012




## PHILOSOPHIE

**1**
**Petit Traité de l'abandon**
Alexandre Jollien
Seuil, 2012

**2**
**Petite Poucette**
Michel Serres
Le Pommier, 2012

**3**
**La Guérison du monde**
Frédéric Lenoir
Fayard, 2012






## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

**1**
**Le Livre antitoxique**
Laurent Chevallier
Fayard, 2013

**2**
**60 Jours avec moi, objectif : moins dix kilos**
Pierre Dukan
J'ai lu, 2013

**3**
**Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition**
Alain Delabos
Albin Michel, 2012

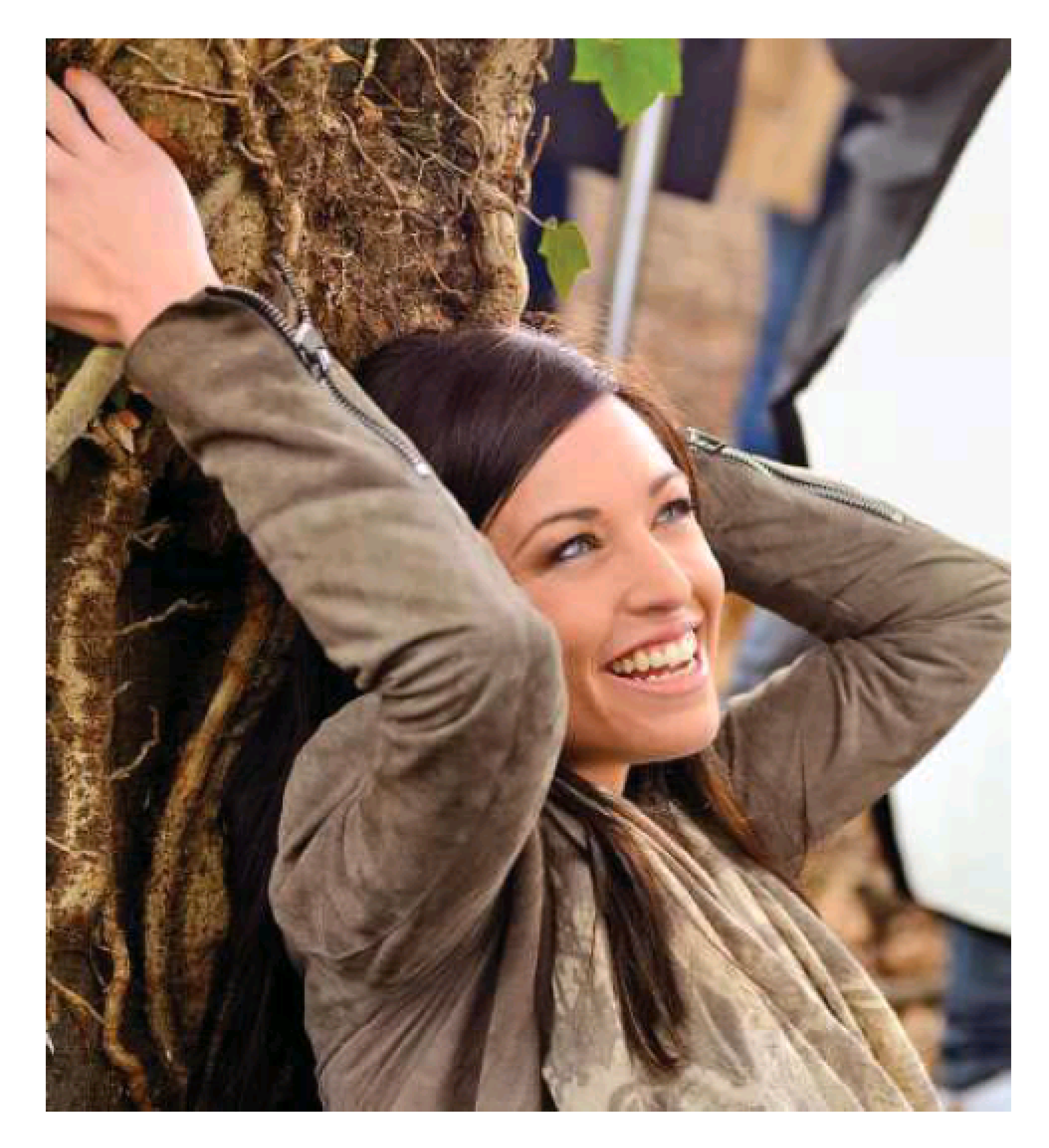



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**1**
**Soyez femme mais pensez comme un homme**
Steve Harvey
Trésor caché, 2009

**2**
**Le Secret**
Rhonda Byrne
Un monde différent, 2008

**3**
**Cessez d'être gentil, soyez vrais!**
Thomas d'Ansembourg
Les Éditions de l'Homme, 2012 (avec DVD)



*Née en 1981 au Canada,* ***Natasha St-Pier*** *a conquis la France en 1999 avec la comédie musicale* Notre-Dame de Paris, *puis avec ses chansons. L'Acadienne ose un « sacré pari » : chanter les poèmes de Thérèse de Lisieux. L'album* Thérèse, vivre d'amour *(TF1 Musique) est habité d'une intense dimension spirituelle.*

LE JOUR OÙ…

# "J'ai connu Thérèse de Lisieux"

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Natasha St-Pier.**

**L**a veille, elle était à Lisieux. Elle vous raconte d'emblée sa visite aux Buissonnets, « la jolie maison de la petite Thérèse », sa rencontre avec une carmélite, ses instants de recueillement devant les reliques de la sainte… Pourtant, Natasha St-Pier n'est pas tombée en pleine crise mystique. L'Acadienne garde les pieds sur terre et le sens de l'humour : « Ma première rencontre avec Thérèse de Lisieux s'est faite dans… un bureau de TF1 ! Ma manageuse m'avait demandé : "Es-tu catholique ?" Je lui ai répondu oui, elle m'a alors proposé de chanter des poèmes de Thérèse mis en musique par Grégoire [Boissenot, ndlr]. J'étais réticente. Des textes pieux, vieux de cent ans sur des musiques contemporaines. Un "sacré" pari ! »

Mais à l'écoute de *Vivre d'amour*, la chanteuse canadienne tombe sous le charme. « Thérèse parle de son Dieu comme le ferait une amoureuse. En rentrant, je me suis précipitée sur Internet pour lire l'histoire de cette Thérèse Martin qui implora le pape de la laisser entrer au couvent avant l'âge légal. J'ai acheté *Histoire d'une âme*[1], ce livre qui rassemble ses écrits. J'ai été bouleversée… »

L'artiste, qui enregistra son premier album à 14 ans, qui enchanta le public de la comédie musicale *Notre-Dame de Paris* avant de triompher à L'Olympia, a reçu la foi chrétienne en héritage. « Je suis de la génération *Sister Act*[2] ! Je n'ai heureusement pas baigné dans ce catholicisme triste qui inculquait la peur du Jugement telle que l'ont connue mes grands-parents. Ma foi est joyeuse. Je vais à la messe. Je n'ai aucune difficulté à me dire catholique, même si j'aimerais que l'Église soit plus proche de la vie d'aujourd'hui. Je crois à la vie après la mort, aux anges gardiens qui veillent sur nous… **Il y a quatre ans, ma meilleure amie est morte. J'ai éprouvé le besoin de prier, de rouvrir la Bible de mon enfance. Et aujourd'hui, Thérèse me fait un joli clin d'œil depuis son ciel !** Non sans humour : ce n'est pas à TF1 que je pensais faire une telle rencontre ! »

À Lisieux, Natasha St-Pier a posé une question à la sœur qui l'accueillait : « Comment savoir quand Dieu nous parle ? » La conversation tourna autour de la prière. « Pour Thérèse, il ne s'agit pas de réciter des formules, il s'agit d'aimer, tout simplement. Elle me touche parce qu'elle a essayé de transfigurer le quotidien le plus prosaïque par de minuscules attentions. Elle appelait cela "faire des bouquets". J'essaie, moi aussi, de faire chaque jour un petit bouquet. » La chanteuse ne cherche pas, avec ce nouvel album, à convertir qui que ce soit. « Chacun trace sa route vers la vérité. Pour moi, cette vérité s'incarne en Jésus. J'aime sa douceur. Thérèse lui ressemble ; elle choisit la joie, la compassion, plutôt que l'autoflagellation et le jugement… C'est une femme très libre ! » BERTRAND RÉVILLION

*1. Sarment, "Bibliothèque Kephas", 2005.*
*2. Film d'Emile Ardolino (1992).*

**BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste, éditeur et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).**




Cassegrain
Une autre idée du légume
"Ma Ratatouille à la Provençale,
cuisinée avec une pointe d'huile d'olive vierge extra.
**Une véritable palette de saveurs !**"
Cassegrain
Ratatouille
cuisinée à la Provençale
à l'huile d'olive vierge extra 2%
www.cassegrain.com
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR
AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT
Suggestion de présentation.




LE TANNEUR

ÉLÉGANCE NATURELLE